N°4 - APRILE 2016 € 4,00

LA CUCINA ITALIANA

*Dal **1929** il mensile di gastronomia con la cucina in redazione*

81 NUOVE RICETTE

ISSN 1121-1504

P.I. SPA SPED. IN A.P. D.L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 8,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 10,00 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,90 - SVIZZERA CHF 10,80 - U.K. GBP 7,50

1807
160°
smeg
i saloni
Smeg sarà presente al Salone del Mobile
PAD n°9 FTK, stand n°A06 - A08 dal 12 al 17 aprile 2016

Pochi giorni fa, durante la dodicesima edizione del congresso internazionale di gastronomia Identità Golose, il cuoco spagnolo Ricard Camarena, famoso per i brodi che distilla nel suo ristorante di Valencia, ha svelato il mistero del loro sapore profondo e complesso: la colatura di alici, un "esaltatore" immancabile nella formula di strabilianti estratti di pesce, di carne, di verdura.

La colatura *è un liquido color ambra dal sentore molto penetrante, che si ricava dalle alici fermentate sotto sale. In Italia, è rinomata quella di Cetara, un bel borgo marinaro della Costiera Amalfitana. Da qualche anno è di moda nelle cucine dei grandi cuochi, che con poche gocce strategiche danno un'anima speciale a tanti piatti. Ma questo condimento non è un'invenzione della modernità.*

Discende direttamente dal garum, *una salsa piccante di pesce, marchio della cucina di tutto il bacino mediterraneo dell'antichità. Il più costoso si produceva in Spagna con pesci pregiatissimi, poi c'era quello di salmone, di anguilla, di ostriche e perfino di sangue di sgombro e di fegato di triglia... pestilenziale prelibatezza. Il garum è sempre presente nel* De re coquinaria, *la più celebre raccolta di ricette dell'antichità, attribuita a Marco Gavio Apicio, gastronomo e gourmand smisurato che preferì la morte allo spettro di una vita senza sfarzi.*

Per scoprire le nostre radici *culinarie e per capire quanto il gusto del passato piaccia ancora al palato di oggi c'è il servizio su Roma antica a pag. 50. Lo hanno realizzato per voi Marco Stabile e Luciano Zazzeri, due protagonisti della cucina toscana, riproducendo sei piatti tratti dall'opera di Apicio. Quando abbiamo assaggiato la zuppa di legumi, il rognone, le triglie, la distanza dai sapori attuali ci è parsa molto più breve di quanto non avevamo immaginato. Salvo per quella goccia di colatura di alici nella torta di latte. Ma forse nemmeno, se solo pensiamo agli azzardi contemporanei, che mescolano e confondono salato e dolce in un illusionismo dei sapori (e delle forme) che era molto caro anche agli antichi: guardate, per esempio, le "acciughe di Nicomede" a pag. 52, ma anche, tra gli antipasti a pag. 86, i "baci di dama al grana" e il "gelato di formaggio".*

Oppure il bicchierino *qui accanto: un appetizer che sembra un dessert e che trovate nel servizio dedicato alle uova di pesce a pag. 58: un altro "concentrato di sapidità", più fresco e immediato della colatura (e del garum), un altro modo per aggiungere forza alla nostra cucina.*

PRONTI PER VOI
1 Triglie aromatiche (pag. 55).
2 Bicchierino con uova di salmone (pag. 64).

1

2

La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Uno cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative!

Fotografie di Riccardo Lettieri, Beatrice Prada

Aprile

SOMMARIO

PAGINA 62

Insalata di carciofi e bottarga di muggine, una delle ricette dedicate alle uova di pesce

PAGINA 130

IDEE

SUGGESTIONI

PAGINA 128

RICETTE

PAGINA 40

GUIDE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
Piazza Castello 27, 20121 Milano

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali. Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da oltre 90 anni la guida più autorevole nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni racconta le più belle case del mondo e Traveller, viaggi straordinari accompagnati da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa. Tradotto in una parola Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 04 - Aprile 2016 - **Anno 87°**

Direttore Responsabile
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Editorial Advisor
ETTORE MOCCHETTI

Progetto Grafico
GIUSEPPE PINI
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) - lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE - aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI - stieni@lacucinaitaliana.it

Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
SARA DI MOLFETTA
FRANCESCA SAMADEN (speciali e supporti pubbliredazionali)
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (ricettario e rubriche)

Segreteria di Redazione
VIRGINIA RIZZO - cucina@lacucinaitaliana.it

Chef
TOMMASO ARRIGONI, SERGIO BARZETTI, EMANUELE FRIGERIO, DAVIDE NEGRI, DAVIDE NOVATI, DAVIDE OLDANI, WALTER PEDRAZZI, ALESSANDRO PROCOPIO, GIOVANNI ROTA, GIOVANNI RUGGIERI, MARCO STABILE, LUCIANO ZAZZERI
Hanno collaborato
IRENE BARATTO, MAURIZIO BERTÈ, RICCARDO BIANCHI, RICKY BUTITTA, LUIGI CARICATO, CECILIA CARMANA, SAMUEL COGLIATI, SAMANTA CORNAVIERA, NICOLETTA DEL BUONO, GIORGIO DONEGANI, DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE, AMBRA GIOVANOLI, ANTONIO PAOLINI, SIMONA PARINI, CRISTINA PORETTI, JOHANN SCHNEEWOLF, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), GIUSEPPE VACCARINI (ABBINAMENTI VINI E BIRRE/RICETTE)
Per le foto
AG. 123RF, AG. AGF, AG. AWL IMAGES, AG. CONTRASTO, AG. IPA, AG. ISTOCKPHOTO, AG. MARKA, AG. REALY EASY STAR, AG. SIME, MATTEO CARASSALE, MATTEO CARLOCCHIA, GIANDOMENICO FRASSI, ALFIO GAROZZO, MATTEO IMBRIANI, BOB KRIEGER, KEVIN KRUFF, RICCARDO LETTIERI, MATTIA MIONETTO, FRANCESCO ORINI, BEATRICE PRADA, ALESSANDRO RICCI, SEBASTIANO ROSSI, ASSIOLO GIANLUCA SCOLARO, ANDREA SUDATI, DANIEL TÖCHTERLE

Direttore Editoriale FRANCA SOZZANI

Divisione VANITY FAIR, LA CUCINA ITALIANA
Direttore PAOLA CASTELLI

Advertising Manager FEDERICA METTICA

Direttore Vendite GIANCARLO ROPA

Digital Advertising: ELIA BLEI Direttore, CARLO CARRETTONI Responsabile Centri Media
Moda e Oggetti Personali: MATTIA MONDANI Direttore. **Beauty:** MARCO RAVASI Direttore. **Grandi Mercati:** ELIA BLEI Direttore, GIOVANNI AZZIMONTI Responsabile. **Piemonte, Liguria, Valle d'Aosta:** MATTIA MONDANI Area Manager **Veneto, Trentino Alto Adige, Friuli Venezia Giulia:** SABRINA GRIMALDI Area Manager. **Emila Romagna, Marche, Toscana, Umbria:** GIANCARLO ROPA Area Manager. **Toscana, Umbria:** ANTONINO ACANFORA Area Manager **Lazio e Sud Italia:** ANTONELLA BASILE Area Manager. **Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra:** ANGELA NEUMANN **New York:** ALESSANDRO CREMONA. **Barcellona:** SILVIA FAURÒ. **Monaco:** FILIPPO LAMI
Digital Marketing: MANUELA MUZZA. **Social Media:** ROBERTA CIANETTI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Presidente e Amministratore Delegato GIAMPAOLO GRANDI
Direttore Generale FEDELE USAI
Vicedirettore Generale DOMENICO NOCCO

Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI, **Direttore Business Development** MICHELE RIDOLFO, **Direttore Digital** MARCO FORMENTO
Direttore Comunicazione LAURA PIVA, **Direttore di Produzione** BRUNO MORONA, **Direttore Circulation** ALBERTO CAVARA
Direttore Risorse Umane CRISTINA LIPPI, **Direttore Amministrativo** ORNELLA PAINI, **Controller** LUCA ROLDI
Direttore Tecnologie GIUSEPPE SERRECCHIA, **Direttore Prodotti Digitali** BARBARA CORTI, **Direttore CN Studio** ROBERTA LA SELVA
Direttore Creativo CN Studio CRISTINA BACCELLI, **Direttore Branded Content** RAFFAELLA BUDA

Sede: 20121 **Milano**, piazza Castello 27 - tel. 0285611 - fax 028055716. **Padova**, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700. **Bologna**, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0512750147 - fax 051222099 - **Firenze**, via Jacopo Nardi 6, tel. 0552638789 - fax 0552009540. **Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249. **Parigi**, 4 place du Palais Bourbon 75007 Paris - tel. 00331-44117885 - fax 00331-45569213. **New York**, 125 Park avenue suite 2511 - New York NY 10017 - tel. 212-3808236 - fax 212-7867572. **Barcellona**, Passeig de Gràcia 8/10, 3° 1a - 08007 Barcelona tel. 0034932160161 - fax 0034933427041. **Monaco di Baviera**, Eierwiese 5b - 82031 Grünwald - Deutschland - tel. 0049-89-21578970 - fax 0049-89-21578973. **Istanbul**, Yenimahalle Tayyareci Fethi Sok. 28/7 Bakırkoy - 34142 Istanbul - Turkey - Cell: 0090-532-2614343 - email: arin@condenast.it

IN COPERTINA *Torta salata "in fiore"* (pag. 114)
Ricetta di Sergio Barzetti - *Foto di* Riccardo Lettieri

I menu di aprile

SEI PROPOSTE **SCELTE** TRA LE NOSTRE RICETTE

1 Facile

32. SPAGHETTI CON PROSCIUTTO AL VINO ROSSO

119. COSTOLETTE DI VITELLO ALLA SENAPE CON FAVE

36. SPIEDINI DI FRUTTA IMPANATI AL COCCO

2 Pesce

61. RISOTTO AL LIME, UOVA DI SALMERINO E DI ARINGA

107. TARTARE DI TONNO CON SESAMO E WASABI

110. NASTRI DI **CAROTA E CIPOLLOTTI** GRIGLIATI

129. SEMIFREDDO AL MIELE SU CIALDA DI QUINOA CON SALSA DI FRAGOLE

Goloso 3

98. GNOCCHI CON RAGÙ DI POLPO ALLA PAPRICA

40. FRITTURA DI ORTAGGI E SALSA ALL'AGLIO

35. SORBETTO RAPIDO DI FRAGOLE E CASSIS

44. BUDINI DI RISO FIORENTINI

4 Tradizionale

89. GELATO DI FORMAGGIO REGGIANO

101. STRANGOLAPRETI CON "RAGÙ" AL PEPERONCINO

111. PISELLI CON GUANCIALE

5 Buffet

64. BICCHIERINI CON UOVA DI SALMONE

90. CROCCHETTE DI **CECI** CON PESTO DI ANACARDI E BIETA

117. BOCCONCINI DI POLLO FRITTO CON GUACAMOLE PICCANTE

127. CESTINI DI SFOGLIA CON CRUMBLE E FRUTTA

6 Gourmet

95. ASTICE E SORBETTO DI POMODORO

100. TORTELLI CON CREMA DI ASPARAGI AL TÈ

109. MIX DI RAVANELLI, SEDANO E SCALOGNO CON EMULSIONE DI FAVE

122. MATTONELLA CON CRÈME BRÛLÉE E MOUSSE AL CARAMELLO

PATATA SELENELLA.
SEGUITA PASSO PASSO.

La patata Selenella è un tesoro perché:

- prodotta con filiera tracciata e controllata
- rispettosa di suolo, acqua e ambiente
- 100% italiana e certificata
- garantita dal Consorzio
- fonte di selenio*

Selenella, un tesoro di patata.

Dove andare

A MILANO PER EUROCUCINA, LA FIERA DELLA CUCINA DI CASA. A FERRARA PER UNA SUMMA DELLE SAGRE ITALIANE. IN ALTO ADIGE SI ASSAGGIANO GLI ASPARAGI BIANCHI E A PARMA C'È IL **MONDIALE** DEI PIZZAIOLI

A CURA DI NICOLETTA DEL BUONO

30
APRILE

CASTELBELLO (BZ)
Gli asparagi bianchi

Escursione culinaria nel comune di Castelbello-Ciardes: la gita dura dalle 10 alle 16 con soste e degustazioni di vini e piccoli piatti a base di asparagi nei ristoranti selezionati. *www.venosta.net Tel. 0473624193*

8-25
APRILE

SANTA LUCIA DI PIAVE (TV)
Mastro Birraio

Due padiglioni, 20 birrifici artigianali diversi ogni weekend, tre mostre tematiche sul **mondo della birra**. E ancora collezionismo, gadget, editoria, laboratori e aree di degustazione, conferenze e seminari: tutto sulla birra nell'attesa kermesse Mastro Birraio2016. *www.fierabirra.it*

23-25
APRILE

FERRARA
Salone Nazionale delle Sagre

20.000 visitatori, chilometri e chilometri di sfoglia tirata, centinaia di migliaia tra cappellacci, cappelletti, tortelloni e gnocchi distribuiti gratuitamente: è lo scenario della sesta edizione del Salone Nazionale delle Sagre che raduna a Ferrara Fiere le **prelibatezze enogastronomiche** provenienti da ogni angolo della Penisola. *www.salonedellesagre.it*

VIVA L'ITALIA
Un modo gioioso e divertente per raccontare le specialità delle regioni italiane e i segreti che le rendono così ghiotte

2-3 APRILE
SISSA TRECASALI (PR)
FESTA DELLA SPALLA CRUDA DI PALASONE
Con tavolate, musica e un "palio" si festeggia questo sublime salume ben stagionato. *www.comune.sissa.pr.it*

4-30 APRILE
TORINO
IL TRAM DEL GUSTO
Il Tram del Gusto di Formaggi Svizzeri fa tappa a Torino per promuovere i sapori e i profumi dei prodotti caseari elvetici. *www.iltramdelgusto.it*

8-10 APRILE
LADISPOLI (RM)
SAGRA DEL CARCIOFO ROMANESCO
Un'occasione per conoscere e assaporare il carciofo Igp, preparato secondo le tradizioni romane. *www.prolocoladispoli.it*

Fotografie di 123rf, A. Ricci

16-17
APRILE

MONFERRATO (AL)
Golosaria in Monferrato

Appuntamento nel Monferrato per una **rassegna di cibo e vino organizzata da** Paolo Massobrio e Marco Gatti. Gli eventi ruotano intorno ai castelli di Casale Monferrato e di Uviglie, con i produttori de *ilGolosario*, con lo street food e con Barbera & Champagne. *www.golosaria.it*

EUROCUCINA È ORGANIZZATA NELL'AMBITO DEL SALONE INTERNAZIONALE DEL MOBILE

12-17
APRILE

RHO-MILANO
EUROCUCINA 2016

Oltre a dar conto dell'avvenuta integrazione tra cucina e living, la **Biennale milanese** mostra come le cucine domestiche siano sempre più vicine per prestazioni ed estetica a quelle professionali. *www.salonemilano.it*

FINO AL
31
MAGGIO

CREMONA
Scarsità-Spreco Scarcity-Waste

La mostra delle fotografie vincitrici del concorso Syngenta Photography Award 2015 che esplorano il tema "Scarsità-Spreco (Scarcity-Waste)" ha una **collocazione straordinaria**: il Museo Civico Ala Ponzone, nella Sala delle Colonne, che introduce al celebre quadro "reversibile" di Giuseppe Arcimboldo, *L'Ortolano*.
www.syngenta.com

11-13
APRILE

PARMA
Campionato Mondiale della Pizza 2016

25ª edizione del Campionato Mondiale della Pizza al Palacassa. **Oltre 600** i pizzaioli provenienti da tutto il mondo, migliaia di visitatori, per la più importante rassegna "pizzesca" al mondo. 12 le specialità tra cui Pizza Classica, Pizza Senza Glutine, Pizza Napoletana Stg e Pizzaiolo più veloce.
manifestazioni.pizzanewgroup.it

21-27
APRILE

LAGO DI GARDA (VR)
FISH & CHEF

Buone notizie per i gourmet appassionati di pesce di lago: torna l'evento che spiega l'eccellenza dei prodotti e dei sapori del Garda attraverso la maestria di alcuni dei più rinomati chef stellati internazionali.
www.fishandchef.it

8-10 APRILE
FORTE DEI MARMI (LU)
CHOCOMOMENTS FORTE
Tre giorni per il "cibo degli dei" con cooking show, degustazioni, laboratori per bambini e lezioni di cioccolato.
www.chocomoments.it

29 APRILE - 1° MAGGIO
CASSIBILE (SR)
FESTA DELLA FRAGOLA
Per valorizzare questo frutto profumato e promuovere i prodotti derivati dalla sua trasformazione.
www.festadellafragola.it

23-24 APRILE
REGGIO EMILIA
CASEIFICI APERTI
Oltre 50 caseifici nel territorio di origine del Parmigiano Reggiano aprono le porte per mostrare come nasce il re dei formaggi.
www.parmigianoreggiano.it

Giusti adesso

ERBE E FUNGHI **SELVATICI** PER RISVEGLIARE IL PALATO. FRAGOLE PROFUMATE DA TUTTA ITALIA. E UN FORMAGGIO FRESCO DA PROVARE SUBITO

A CURA DI SARA TIENI

UN TRUCCO: PER NON ROVINARLE, LAVATELE CON IL PICCIOLO

FRAGOLA

Conta **molte varietà tipiche**. Si va dalla Cuneese, grossa e zuccherina, a quella di Tortona, piccola e di un bel rosso cupo, di polpa bianca con un intenso profumo floreale. Minuscole sono anche quelle di San Mauro Torinese, selezionate da varietà selvatiche. Le fragole di Sciacca e Ribera, presidio Slow Food, arrivarono in Sicilia con i reduci della Grande Guerra, che le portarono dalle Alpi ai floridi terreni dell'isola. La varietà più grande è quella di Romagna, perfetta in macedonia con la panna fresca. *È uno degli ingredienti della ricetta a pagina 35, 36, 126, 129.*

SPUGNOLA

Detta anche Morchella, questo fungo spunta nei prati dalla fine di marzo. Difficile da pulire per via del cappello alveolato, ha **aroma intenso** e sapore netto. Tra le 15 specie commestibili, quella con il cappello bruno è la più pregiata. La spugnola si consuma cotta o essiccata: cruda è tossica. In Emilia condisce la pasta fresca.

Malva

Si riconosce a colpo d'occhio nel verde dei campi, grazie al suo bel colore, quest'erba officinale dalle mille proprietà. I fiori e le foglie, emollienti, lassativi e anticongestionanti, vanno assunti sotto forma di infuso. **In cucina** se ne usano i germogli, i fiori o le foglioline più tenere per insaporire insalate o per dare una nota dolce alle minestre di verdura.

Bruscandoli

Sono chiamati così, in dialetto veneto, due tipi di germogli selvatici: a Padova quelli del **luppolo**, amarognoli, a Verona quelli del **pungitopo**, aciduli e più delicati. Si raccolgono tra fine marzo e inizio maggio tra i rovi o lungo i corsi d'acqua e sono ottimi nei risotti o nelle frittate.

Cuore di mare

Alle sue valve bombate deve il nome romantico, ma il *Cerastoderma glaucum* è conosciuto anche come **capatonda**, capa margarota o cozzola reale. Dà il suo meglio assaporato da marzo a maggio, crudo o in zuppe di pesce.

Robiola di Roccaverano

Carezzevole cremosità e intensa freschezza di latte in questa Dop piemontese nota già ai Celti e prodotta con almeno il 50% di **latte di capra** al pascolo da marzo a novembre. Si mangia fresca (4-9 giorni) o stagionata (oltre un mese).

Salame d'oca di Mortara

Ha la forma del collo dell'oca, un profumo speziato e una consistenza morbida. Nato nel Pavese nel '700 su richiesta della comunità ebraica che voleva un insaccato rispettoso dei dettami della **cucina Kasher**, era fatto solo di carne d'oca. Oggi contiene anche maiale. Ideale con la mostarda.

È il momento di

KIWI	FAGIOLINI
SEDANI RAPA	POMPELMI
CARCIOFI	PATATE NOVELLE
RAVANELLI	ARANCE
ASPARAGI	MELE
PISELLI	CAROTE

LA CUCINA ITALIANA PER

MARCATO

Riscopri il sapore e il nutrimento autentico dei cereali appena macinati

UN MULINO A CASA TUA

NUTRIRSI BENE SIGNIFICA PRENDERSI CURA DI SÉ.
Lo sapevano bene i nostri avi che a tavola non si facevano mancare i cereali integrali: elemento essenziale per una dieta equilibrata. Oggi la tendenza è quella di consumare quasi esclusivamente prodotti raffinati a base di frumento, dimenticandosi delle straordinarie virtù nutritive contenute in tutti gli altri "grani" disponibili sul mercato. Una soluzione in cucina per imparare a sfruttare questo tesoro di bontà e salute è **Marga Mulino della linea Marcato Design**: l'unica macchina casalinga, piccola e robusta, che permette di macinare al momento qualunque tipo di cereale, da quelli a chicco tenero, come avena, segale e orzo, ai più duri, come riso, grano saraceno, Kamut e farro, scegliendo inoltre il grado di macinatura. Grazie al sistema a tre rulli è infatti possibile ottenere genuini fiocchi di diversa finitura, da mangiare crudi nello yogurt, nell'insalata o nella minestra, oppure nutrienti farine con cui preparare biscotti, torte, pasta, pizza e un ottimo pane.

Per un risultato ancora più rapido è disponibile lo speciale ***Motore Pasta Drive*** *di Marcato Design da applicare comodamente alla macchina*

LA RICETTA

BIRCHERMÜESLI

Ingredienti per 4 persone:

200 g yogurt greco – 200 g succo di mela
180 g pera – 150 g fiocchi di avena – 100 g lamponi
1 mela – 1 kiwi – 1 arancia – miele – noci – nocciole

VERSATE il succo di mela sui fiocchi di avena, unite un cucchiaio di miele e lasciateli ammorbidire per almeno 30'.
AGGIUNGETEVI poi lo yogurt, la mela grattugiata o a bastoncini, i lamponi e l'altra frutta a pezzetti.
COMPLETATE con gherigli di noce, nocciole o altra frutta secca e semi a piacere.

PERCHÉ MACINARE A CASA I CEREALI?

- **Perché appena macinati conservano intatti i sali minerali, come calcio, potassio e magnesio.**
- **Perché restano naturali, leggeri, ricchi di fibre e fonte di energia.**
- **Per ottenere farine alternative più sane e digeribili e variare la dieta di tutti i giorni.**
- **Per preparare ricette scegliendo cereali privi o poveri di glutine.**

LA FORZA DI UN LIQUORE STA ANCHE NEL DESIGN DELLA SUA BOTTIGLIA

Il piacere di sperimentare

VIAGGIATORE CURIOSO, IMPRENDITORE CONCRETO, **ESPLORATORE SPIRITUALE**, GOURMET ENTUSIASTA. DARIO BARACCO, CREATORE DELLA "COMPAGNIA DEI CARAIBI", SI RACCONTA

A CURA DI MAURIZIO BERTÉ

PROGETTO PREZIOSO
Disegno della bottiglia *1911* per la Riserva Carlo Alberto, che da anni è il simbolo della ricchezza del bel bere.

Tutto iniziò a Cuba...

Dei piemontesi si dice che sono "bugianen", cioè che prima di aprirsi a esperienze nuove, ci devono riflettere con prudenza. Questo non è di certo vero per Dario Baracco, cacciatore di distillati pregiati, ideatore e forza trainante della Compagnia dei Caraibi, che da trenta paesi sparsi nel mondo importa più di 500 etichette. Se Emilio Salgari, torinese di adozione, scrivesse oggi i suoi romanzi d'avventura, si informerebbe da lui sui riti della civiltà giamaicana, o sulla favolosa Damanhur, città dell'Egitto da cui prende nome la comunità etico-spirituale con sede a Vidracco in Piemonte a cui Baracco ha aderito adottando il nome di Tigre Ciliegio. Però non dimentica di essere di Alba, città che tiene alta la bandiera della sua cucina, dei suoi vini, e di celebrati Vermouth. Sicché ha rieditato la gloriosa Riserva Carlo Alberto, e altre antiche ricette oggi riscoperte, che regalano un nuovo twist ai distillati più avventurosi.

"Il cibo è per me una passione innata"
Dario Baracco

Lei ha una passione per la cucina. Come è nata?
La passione per il cibo è in me innata. Da buon piemontese sono molto legato alla gastronomia tradizionale sabauda, affiancata da un ottimo vino, possibilmente autoctono.
Il suo piatto del cuore?
L'antipasto alla piemontese, la mia famiglia è di Alba, quindi battuta, agnolotti, tartufi, vitello tonnato, bagna cauda quando è stagione, pasta solo quella all'uovo, assolutamente fatta in casa, riso… Mi ricordo mio padre, mia madre che mi insegnavano a intingere tutto nell'olio. Oggi, purtroppo per rapidità, mi accontento dell'insalata mista…
I suoi le hanno anche insegnato a cucinare?
So cucinare, ma sono pigro… e poi per l'80% del tempo sono in giro per il mondo. Però dovunque sono mi piace scoprire prodotti, abitudini, culture culinarie. Sono da poco tornato dagli Stati Uniti e lì ho mangiato solo americano, in tutte le versioni.
Il suo abbinamento preferito?
Premesso che la tavola mi piace allestita bene, completa di bicchieri di cristallo, se posso permettermi un suggerimento, consiglierei di provare ad accompagnare il pasto con un cocktail. Che, come il cibo, deve sempre essere di ottima qualità. Nel nostro paese è un'abitudine che appartiene a pochi, mentre in altre parti del mondo è una consuetudine diffusa…
E qui si approda ai Caraibi…
La storia della famiglia Baracco affonda le sue radici nel vino, nel cibo, nella terra. Nel 1974 abbiamo fondato La Compagnia della Buona Terra, siamo stati i primi a produrre marmellate, verdure e frutti, di grande qualità, sotto vetro, di alto livello diciamo pure prodotti da gourmet. In pochi anni siamo diventati un punto di riferimento…
Ma dalla Buona Terra come è arrivato alla Compagnia dei Caraibi?
Da un viaggio premio per i nostri agenti. Ogni anno visitavamo paesi diversi, di un certo fascino,
→

Fotografia di Assiolo Gianluca Scolaro

in giro per il mondo. Nel 1995 scegliemmo Cuba. Eravamo alloggiati a una quarantina di chilometri dalla città più vicina: Santiago de Cuba. Non c'erano taxi o auto da noleggiare. Decisamente un posto isolato. Io non amo stare in spiaggia, non sapevo cosa fare. Una mattina vidi una "guagua", uno di quegli autobus cubani che non si sa quando partono né quando arrivano. Ci salii. La "guagua" era stracarica di cubani che andavano in città portando roba da vendere: uova, galline appese… Fu un viaggio lungo e avventuroso, fino a Santiago. Scoprii che la Fiera del Caribe era un evento importantissimo, girando fra un banco e l'altro assaggiai rum e aguardiente, presi qualche bottiglia di birra… mi venne un'idea e la sera stessa ne parlai con i miei collaboratori, accolto dall'entusiasmo generale. Così è scattata la molla dell'importazione e la "storia" della Compagnia dei Caraibi ha avuto inizio.

Qualche numero?

Oggi importiamo in Italia oltre cinquecento etichette da più di 30 paesi. Ma la nostra è una ricerca senza sosta, facciamo attenzione sia alle novità sia alle piccole distillerie negli angoli più sperduti del mondo che producono distillati eccezionali ma poco conosciuti. Vogliamo confermare la nostra posizione sulla fascia medio premium e super-premium. I nostri sono prodotti dal forte carattere che, nella maggior parte dei casi, si prestano bene alla miscelazione ma ancora di più alla degustazione.

Flashback sull'abbinamento con i cocktail…

Negli ultimi anni, abbiamo ripreso la nostra antica ricetta del Vermouth. Lo abbiamo rimesso in produzione con un risultato eccezionale, unico, come oso sempre dire. Oggi *Vermouth Riserva Carlo Alberto* è senza dubbio la nostra eccellenza, un prodotto di cui siamo veramente molto orgogliosi. Lo produciamo in tre varianti: Rosso, Bianco e Dry. Può essere l'ingrediente di un cocktail ma, ancora meglio, può essere consumato liscio, eventualmente con un po' di ghiaccio, come aperitivo o anche a fine pasto. A questi prodotti abbiamo affiancato altre nostre ricette antiche: l'*Amaro Mandragola*, il liquore *Salvia & Limone* e il *Bitter Rouge*.

Per finire, perché la chiamano Tigre Ciliegio?

Cambiare nome è una mutazione radicale, una specie di cambio d'identità e di essenza, e ciò rispecchia la trasformazione profonda che accade entrando a far parte di comunità come Damanhur. Prendere un nome è assumere responsabilità, è avere il coraggio e il piacere di portarlo. Più semplicemente, è divertente. E il senso dell'umorismo è un valore e un modo di vivere.

Un Vermouth per quattro cocktail

VAL DI CHY
Riserva Carlo Alberto Rosso
Bitter Rouge
Salvia & Limone
Angostura
Fino Sherry

REVERSE
Riserva Carlo Alberto Rosso
London Dry Gin
Angostura
(*a sinistra*)

HANKY PANKY
Riserva Carlo Alberto Rosso
London Dry Gin
Amaro Mandragola

ALBERTO NEGRONI
Riserva Carlo Alberto Rosso
London Dry Gin
Bitter Rouge
(*a sinistra*)

1911 RICHIAMA L'ANNO DELL'ESPOSIZIONE CHE LANCIÒ TORINO NEL FUTURO

1

2

3

RICETTE DI SUCCESSO
1 - La fornace dove si prepara la pasta di vetro per soffiare le bottiglie *1911* di Riserva Carlo Alberto, ripresa di un celebre Vermouth nato nel 1837.
2 - Lo stampo della bottiglia. Il design mixa Liberty e Art Déco e si ispira ad architetture di Torino come la chiesa della Gran Madre.
3 - La punzonatura sul fondo della bottiglia.

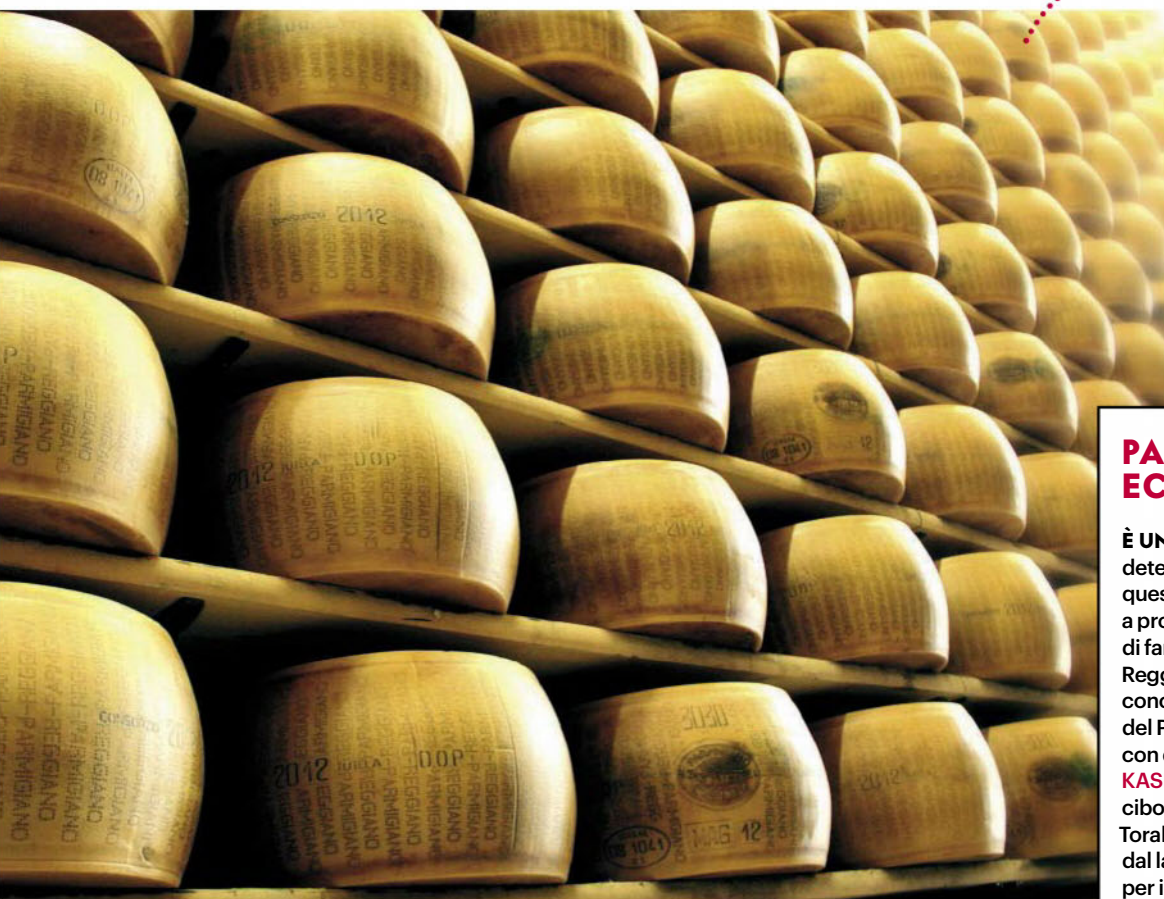
5 artigiani del cibo

FORMAGGIO KOSHER, RISO ROSSO, CREMA DI CARRUBE, BIRRA SENZA GLUTINE, PELATI: **VIRTUOSE ESPRESSIONI** DI UN'ITALIA DI NICCHIA

TESTO SIMONA PARINI

1

"Sin da ragazzo ero affascinato dal rapporto che **lega** *il cibo alla religione".*

Nicola BERTINELLI

PARMIGIANO ECUMENICO

È UN UOMO CURIOSO e determinato Nicola Bertinelli. Sono queste le qualità che lo hanno spinto a produrre nell'azienda agricola di famiglia anche il Parmigiano Reggiano kosher. Per farlo ha conciliato le regole del disciplinare del Parmigiano Reggiano Dop con quelle altrettanto severe della KASHERUT, la normativa ebraica sul cibo basata sull'interpretazione della Torah. Tutti gli ingredienti utilizzati, dal latte al caglio, passando per il sale, sono certificati kosher.

Essere in regola
Le regole kosher vietano l'impiego di animali che abbiano subito interventi chirurgici, mentre la stagionatura deve avvenire su assi di legno sanificate per evitare contaminazioni.

LATTE CERTIFICATO
Il latte proviene dalle bovine dell'azienda munte sotto la supervisione di un rabbino e la lavorazione in caseificio è controllata dal Mashgiach Temid, il supervisore della kasherut.

DOVE TROVARE IL PARMIGIANO REGGIANO KOSHER
Azienda Agricola Bertinelli, via Costa Garibalda 25, Medesano (PR), www.bertinelli.it

2

"La responsabilità dell'agricoltore è produrre **cibo buono** *e sano tutelando l'ambiente".*

Alice CERUTTI

IL ROSSO CHE FA BENE

Ottenuto incrociando il riso nero Venere con un riso indica, il riso rosso aromatico Ermes è INTEGRALE, dunque ricco di fibre, vitamine, sali minerali, antiossidanti e proteine. A COLTIVARLO nella cascina di famiglia, insieme con il marito Simone Pavan, è Alice Cerutti, che otto anni fa ha lasciato il mondo del marketing per quello dell'agricoltura.

DOVE TROVARE IL RISO ERMES

Cascina Oschiena, Strada Oschiena-Tabalino, Crova (VC) www.cascinaoschiena.it

DOVE TROVARE LA BIRRA *IOI*

Birrificio Gjulia, via Zona Industriale, San Pietro al Natisone (UD) www.birragjulia.it

UNA BIONDA SENZA GLUTINE

La birra ha conquistato i fratelli Zorzettig, eredi di una famiglia friulana con una lunga tradizione vitivinicola. Pensando alle esigenze dei CELIACI nel loro microbirrificio producono anche una bionda agricola ad alta fermentazione gluten free. *IOI* nasce infatti dal malto d'orzo che, coltivato nei terreni di proprietà, è privato del glutine con un procedimento tutto NATURALE. Il sentore è quello fresco degli agrumi e il colore quello caldo del sole. Il sapore quello della birra tradizionale.

3

"Il **mondo della birra** *è ricco e interessante tanto quanto quello del vino".*

Marco e Massimo ZORZETTIG

4

"Nella Ficata *ho voluto valorizzare i prodotti del territorio che amo".*

Giuseppe PASTORE

LA CREMA DOLCE DEL CILENTO

Chi l'ha provata per primo ha esclamato "Che ficata!". Arriva da tale scanzonata espressione il nome della crema fluida e poco dolce di fichi e CARRUBE, frutti tipici e spontanei del cilento che Giuseppe Pastore produce nella sua bottega. Ideale SUL PANE e con i formaggi. Da provare anche il Fico balsamico, condimento agrodolce, ottimo con le fragole.

DOVE TROVARE LA *FICATA*

Cilento - I Sapori della Terra, via Cermoleo 3, Casalvelino Marina (SA) www.ficata.org

COME SI FACEVA UNA VOLTA

Sono "coltivati su misura" come si farebbe per un abito di sartoria i pomodori prodotti da Giombattista Campoccia con la SUPERVISIONE dello chef Pino Cuttaia, che li usa crudi nei suoi piatti. Sottovetro si trovano nel piccolo negozio di delicatezze accanto al ristorante. Ricchi di antiossidanti, naturalmente dolci, i Pelati a mano come una volta, anche senza cottura, sono il condimento ideale per la pasta.

DOVE TROVARE I PELATI A MANO

La Perla del Sud, Contrada Puntolillo, Santa Croce Camerina (RG) www.laperladelsud.it

5

"Le piante sono come **gli esseri umani** *e come tali vanno ascoltate e capite".*

Giombattista Campoccia

Fotografie ingredienti di 123rf

A portata di mano

IN ACCIAIO INOX E MASSELLO DI LEGNO, **MESTOLI, FRUSTE E SCHIUMAROLE**. BELLI, INDISPENSABILI E SEMPRE PRONTI ALL'USO

FOTOGRAFIE MATTEO IMBRIANI
STYLING IRENE BARATTO

1 Della linea "Chef's Edition" di WMF la **BARRA PORTAMESTOLI** in acciaio, 149,95 € con 7 utensili. *www.wmf.com* **RULLO STENDIPASTA** e **FRUSTA** della collezione "President" di Tescoma, 11,90 e 14,90 €. *www.tescomaonline.com* **MISURINO** di Paderno, 28,50 € il set di 4. *www.paderno.it* **MESTOLO** di acero della collezione "Linea" di Lab2729 per Belnotes. 34,94 € il set di 4 pezzi. *www.belnotes.it* **APRIBOTTIGLIE** e **SCHIUMAROLA** della linea "Profi Plus" di WMF, 15 e 20 €. *www.wmf.com* **GANCI** *Grundtal* di Ikea, 3 € il set da 5 pezzi. *www.ikea.com/it*

2 In ceramica, i **POMELLI** appenditutto di Anne Black. Da 8 €. *www.anneblack.com*

3 Nel **PORTAMESTOLI** di metallo della collezione "Form" di Sagaform (distr. Schönhuber, 30,40 €. *www.schoenhuber.com*): **BATTICARNE** e **FORCHETTA** della linea "Woody" di Tescoma, 3,90 e 1,90 €. *www.tescomaonline.com* **FRUSTA** *Idealisk* di Ikea, 1,99 € 2 pezzi. *www.ikea.com/it*

4 Di Ikea, la **CASSERUOLA** *Kastrull* costa 14,99 €. *www.ikea.com/it*

5 La **CIOTOLA** in vetro della linea "Gusto" è di Tescoma. In varie misure, da 4,90 €. *www.tescomaonline.com* Il **CUCCHIAIO** *Spatola* della linea "Marty for Party" è di Silikomart, 3,80 €. *shop.silikomart.com*

6 La **FRUSTA** è di "Profi Plus" di WMF, 14,95 €. *www.wmf.com*

1

2

3

4

5

6

NON MI SCOTTO
GUANTO DA FORNO in cotone, collezione "Orange" di Fazzini, 9 €.
www.fazzinihome.it

Irresistibili trend per il 2016

UNA SINTESI RAGIONATA DELLE MIGLIORI PROPOSTE PRESENTATE QUEST'ANNO A **EUROCUCINA**

A CURA DI NICOLETTA DEL BUONO

Storico appuntamento agganciato al Salone Internazionale del Mobile, EuroCucina ogni due anni definisce lo stato dell'arte in fatto di apparati e accessori per cucinare. Qui i produttori di cucine ed elettrodomestici presentano le novità e dettano le tendenze che troveranno poi applicazioni in ambito domestico e non solo. Il trend di quest'anno pone l'accento sulla professionalizzazione degli elementi di cottura – piani, forni, robot – e di conservazione con frigoriferi, freezer e abbattitori sempre più high-tech, *performanti* e di design.

NUOVO!

Temperatura costante

Con i piani a induzione di Miele non c'è bisogno di stare accanto al fornello per regolarne la potenza durante la cottura: grazie alla tecnologia *TempControl*, la **temperatura ideale** di cottura, automaticamente impostata, è mantenuta costante. I livelli di temperatura disponibili sono 3: a 160° per uova, pesce, surgelati; a 200° per la carne; a 220° per le fritture. Accanto alla piastra T*empControl* è disponibile una zona *PowerFlex* che amplia l'area cottura.
www.miele.it

GRANDI RISULTATI
Con le funzioni *PowerTransfer* e *PowerMove*, le pentole si possono spostare ovunque nella *FlexZone* senza pensare alla regolazione delle temperature

Induzione senza limiti

Il piano cottura a induzione *Flexinduction* di Neff è dotato di una *FlexZone* più **estesa** grazie a 2 zone supplementari poste al centro del piano cottura. La *FlexZone* riconosce automaticamente le stoviglie, riscaldandole alla perfezione, qualunque sia la loro posizione e dimensione.
www.neff.it

Alte aspirazioni

Piano cottura a induzione in vetroceramica della linea "Basic" di Bora, distribuito da Frigo 2000, dotato di sistema di aspirazione **integrato** con motore a corrente continua a basso consumo. Con regolazione di potenza e spegnimento automatico di sicurezza.
www.bora.com/it
www.frigo2000.it

Aria più pura

Questa cappa aspirante e filtrante, **a scomparsa**, è dotata di illuminazione a led, comandi digitali touch control e telecomando, 4 velocità di aspirazione e funzione di purificazione dell'ambiente. Fa parte della linea "Dolce Stil Novo" di Smeg. **www.smeg.it**

Con videocamera

Il forno a vapore *CombiSteam Pro Smart*, grazie a una **videocamera integrata**, permette di seguire anche a distanza tutte le fasi di cottura dei piatti tramite l'App *My Electrolux* in dotazione.
www.electrolux.it

Sistema INNOVATIVO
Bora aspira con efficienza perché lavora sulla velocità e non sul volume di aspirazione, catturando con un filtro le particelle di grasso

INTELLIGENTE
Il frigorifero *Family Hub* di Samsung consente di gestire al meglio i cibi: le fotocamere integrate fotografano le derrate e attraverso lo smartphone si tiene la situazione sotto controllo.
www.samsung.com

CAMBIO D'ABITO
Il cook processor *Artisan* di KitchenAid si rinnova con un'elegante finitura Ghisa mat opaca. Mantenendo intatte lesue prerogative di assoluta efficienza. 1.039 €.
www.kitchenaid.it

Cosa c'è di nuovo?

DAGLI SCAFFALI DEI **SUPERMERCATI** E DA QUELLI DELLE **BOTTEGHE** SPECIALIZZATE, ECCO LA NOSTRA SELEZIONE DI PRODOTTI. TUTTI *PROVATI IN REDAZIONE*

A CURA DI ANGELA ODONE

A QUALCUNO PIACE BIANCA

Malto di frumento e di orzo chiari, luppolo e lievito sono gli ingredienti della prima Weiss di Birra Moretti, La Bianca. Profumo fresco, note speziate, retrogusto delicato e schiuma fine e compatta.

www.birramoretti.it

Premiato

La gamma Èspresso 1882 ha ricevuto il riconoscimento "Eletto Prodotto dell'Anno 2016"

Caffè e latte insieme

Arriva l'Espresso Macchiato in **CAPSULE COMPOSTABILI** di Caffè Vergnano. Aroma rotondo ma deciso e gusto naturalmente dolce di latte scremato non zuccherato per un espresso dalla crema soffice. Una miscela di arabica e robusta provenienti da Centro e Sud America, Africa e Asia.

€ 3,49 www.caffevergnano.com

Design e gusto vanno a braccetto

Si chiama "Alessi Loves Italy" la campagna promossa da Alessi in collaborazione con Lovetaly. *Dal 1° marzo al 31 maggio* acquistando alcuni prodotti Alessi si riceverà un buono da spendere nei prodotti gastronomici disponibili sul sito *www.alessilovesitaly.com*

FRIABILITÀ GLUTEN FREE

Per un aperitivo o uno snack fuori orario. I Crackers di Schär sono senza glutine e senza lattosio, ma non poveri di fibre e di sapore. Ogni pack contiene 6 porzioni.

€ 2,29 www.schaer.com

EXTRA

ESPLOSIONE DI FRUTTI

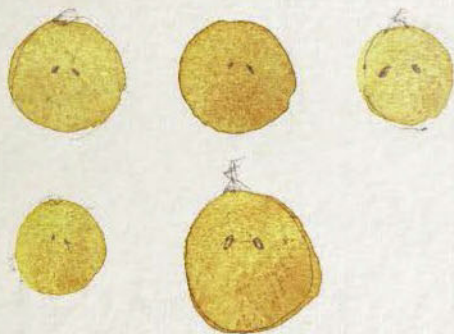
PIÙ DI UN GLOSS, JUICY SHAKER DI LANCÔME NUTRE LE LABBRA CON GLI OLI DI MANDORLA, DI PESCA E DI CRANBERRY E LE COLORA IN 13 NUANCE: ALBICOCCA, MELONE, CILIEGIA, RIBES NERO, LIME, ANGURIA...

€ 25 www.lancome.it

Al posto della carne

Pensati per tutti, non solo per i vegetariani, gli Affettati Vegetali di Stuffer sono anche senza glutine e senza lattosio. In due versioni, *"delicata"* e *"pomodoro e basilico"*, in vaschette da 80 g.

Da € 1,99 www.stuffer.it

Foto ingredienti 123rf

LA CUCINA ITALIANA PER

KENWOOD

PREPARA E CUCINA PER TE!

Chiamalo semplicemente "Chef". È il tuo eccezionale aiuto in cucina. Un sistema completo per preparare tutte le ricette. Cooking Chef di Kenwood è l'evoluzione dell'unico ed inimitabile Kenwood Chef sempre pronto ad impastare, sminuzzare, grattugiare... e anche cuocere!

RISOTTO CON FAVE, BURRO AL LIMONE E SCAMPI AL VAPORE

NON PERDERTI
LA PROSSIMA RICETTA

LA RICETTA

Ingredienti per 4 persone:

1 kg *grossi scampi –* ***320 g*** *riso Carnaroli –* ***200 g*** *fave sgranate*
150 g *burro –* ***2*** *gambi di sedano –* ***1*** *cipolla –* ***1*** *limone –* ***1*** *scalogno*
brodo vegetale – vino bianco – concentrato di pomodoro
olio extravergine di oliva – sale – pepe

Lessate le fave in acqua bollente per 1'. Scolatele, raffreddatele in acqua, quindi spellatele. Separate le teste degli scampi e conservatele, poi liberate le code dai gusci.

1 Mondate e tagliate a pezzi il sedano e la cipolla, soffriggeteli nella ciotola con il gancio con spatola a spirale e la protezione termica, in un filo di olio, a 140 °C velocità di mescolamento 3, per 4-5'. Unite al soffritto le teste degli scampi e proseguite per 5', poi sfumate con un bicchiere di vino, insaporite con un cucchiaio di concentrato e, dopo un paio di minuti, coprite con acqua e cuocete per 1 ora, ottenendo una bisque.

2 Frullate la bisque nel frullatore partendo da velocità minima fino alla massima, poi filtratela. Grattugiate la scorza di un limone e spremetelo con l'accessorio spremiagrumi*. Inserite la frusta a filo grosso e, nella ciotola pulita, montate il burro con il succo di limone e la sua scorza per un paio di minuti alla massima velocità, poi trasferitelo in un altro contenitore .

3 Riempite di acqua il fondo della ciotola, inseritevi il cestello per la cottura a vapore e portate a bollore: sistemate gli scampi nel cestello, richiudete con il paraschizzi per mantenere il vapore all'interno e cuoceteli a 100 °C per 1'. Teneteli da parte e svuotate la ciotola.

4 Mondate e tritate lo scalogno, rosolatelo nella ciotola con la frusta gommata per la cottura, con un filo di olio, per 1' a 140 °C velocità di mescolamento 1', poi tostatevi il riso e portatelo a cottura bagnandolo via via con il brodo bollente e aggiustandolo di sale e pepe. Verso la fine unite le fave e terminate mantecando il risotto con il burro al limone e insaporendolo con la bisque. Distribuite il risotto nei piatti con gli scampi tiepidi e completate con altre gocce di bisque e, a piacere, fiori eduli.

**Attrezzatura optional rispetto al modello completo*

3 menu da copiare

Presto e bene

Piatti semplici, **ORIGINALI**, appetitosi, belli da portare in tavola. Con ingredienti facili da trovare. Pronti da 15 a 40 minuti

RICETTE SERGIO BARZETTI **TESTI** CRISTINA PORETTI **FOTOGRAFIE E STYLING** BEATRICE PRADA

20 MINUTI

Zucchine novelle in pastella

TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g zucchine novelle
125 g yogurt bianco
100 g farina di riso
100 g farina di grano saraceno
menta fresca
olio di arachide sale pepe

MESCOLATE *le due farine, poi unitevi lo yogurt, 200 g di acqua e lavorate con la frusta per ottenere una pastella liscia e senza grumi. Aggiungete infine una decina di foglie di menta tritate grossolanamente.*
PEPATE *la pastella e lasciatela riposare per alcuni minuti, nel frattempo mondate le zucchine e tagliatele a bastoncini.*
SCALDATE *abbondante olio di arachide in una padella profonda, quindi friggetevi le zucchine, poche alla volta, per 3-4'.*
SCOLATELE, *salatele e servitele subito, ben calde.*

Spaghetti con prosciutto al vino rosso

TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g spaghetti grossi
200 g passata di datterini
150 g gambuccio di prosciutto crudo vino rosso cerfoglio peperoncino olio extravergine di oliva sale

PORTATE *a bollore una pentola di acqua, salatela leggermente e lessatevi gli spaghetti per circa 12'.*
TAGLIATE *il gambuccio di prosciutto a dadini, rosolateli con un cucchiaio di olio, poi bagnateli con mezzo bicchiere di vino rosso e, non appena sarà evaporato, aggiungete la passata e cuocete a fuoco vivace per 5'. Tritate il cerfoglio con un pezzetto di peperoncino.*
TENETE *da parte un mestolino di acqua di cottura, poi scolate gli spaghetti e trasferiteli nella padella con il sugo e l'acqua tenuta da parte.*
SERVITELI *completando con il trito di cerfoglio e peperoncino.*

Insalata di sedano, piselli, finocchio e uova

TEMPO 15 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g finocchio
100 g piselli freschi sgranati
100 g sedano verde
40 g olio extravergine di oliva
4 uova – maggiorana fresca
sale – pepe

LESSATE *le uova in un pentolino, partendo da acqua fredda, per 9-10' dal bollore.*
PULITE *il finocchio e affettatelo sottilmente, quindi mondate il sedano, tagliatelo a rondelle e conservate tutto in una ciotola con acqua molto fredda.*
SGUSCIATE *le uova e tagliatele a metà.*
SFOGLIATE *una decina di rametti di maggiorana, frullate le foglie con l'olio, 30 g di acqua, un pizzico di sale e una macinata di pepe, ottenendo una salsa.*
SCOLATE *e asciugate i finocchi e il sedano, raccoglieteli in una ciotola con i piselli e le uova, poi condite con la salsa alla maggiorana.*

TABELLA DI MARCIA

1 Preparate la **pastella** e portate a bollore l'acqua per la pasta.

2 Lessate le uova, affettate il sedano e il **finocchio**.

3 Tagliate le zucchine a bastoncini e il **prosciutto** a cubetti.

4 Lessate gli **spaghetti** e preparate il sugo al prosciutto.

5 Frullate la maggiorana con l'olio e preparate l'**insalata**.

6 Friggete le **zucchine**, scolate gli spaghetti e conditeli.

Zucchine novelle

Zucchine novelle
in pastella
TUTTO
PRONTO IN
50
MINUTI
Spaghetti con
prosciutto al vino rosso
15
MINUTI
20
MINUTI
Insalata di sedano,
piselli, finocchio e uova

20
MINUTI

Sorbetto rapido di fragole e cassis

40
MINUTI

TUTTO PRONTO IN
45
MINUTI

Insalata di riso con fave, indivia e quartirolo

Filetto di orata con finocchi al limone

20
MINUTI

Insalata di riso, con fave, indivia e quartirolo

TEMPO 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g riso lungo
200 g fave fresche sgranate
150 g formaggio quartirolo
1 cespo di indivia belga
salsa di soia alloro
olio extravergine di oliva sale

TOSTATE *il riso in un cucchiaio di olio per 2', aggiungete 400 g di acqua bollente, una foglia di alloro, un pizzico di sale e cuocetelo per 5' dalla ripresa del bollore, poi spegnete, coprite e fate riposare per una decina di minuti.*
TAGLIATE *il quartirolo a dadini e l'indivia belga a fettine.*
LAVATE *e asciugate le fave.*
PREPARATE *un'emulsione con 4 cucchiai di olio e 2 di salsa di soia.*
MESCOLATE *il riso con le fave, l'indivia, il quartirolo, infine conditelo con l'emulsione preparata.*
LA SIGNORA OLGA *consiglia di scegliere fave piccoline: non servirà eliminare la buccia, sottile e tenera.*

Scelti per voi

STILE IN TAVOLA
Sulle **americane** in colori chiari di Society by Limonta si gioca a contrasto con tovaglioli a strappo e si movimenta l'apparecchiatura con stoviglie fantasia, come il **piatto ovale**, le **ciotoline** e il **piattino** a righe di Giove Lab.

PROVATI E APPROVATI
La **salsa di soia** Kikkoman aggiunge al riso un sapido accento orientale. La pastella delle zucchine acquista una consistenza cremosa e ricca con lo **yogurt** Natur Bianco di Mila. Leggero e delicato il sorbetto dolcificato con il **miele italiano di acacia** di Mielizia. Per sughi dal sapore fruttato e fresco, ideale la **passata di datterino rosso** di Così Com'è.

Filetto di orata con finocchi al limone

TEMPO 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g 4 filetti di orata
450 g finocchio
100 g pane raffermo
20 g pinoli
limone – olio extravergine di oliva
sale

PULITE *il finocchio tenendo da parte le barbine verdi.*
FRULLATE *grossolanamente il pane con i pinoli e le barbine di finocchio.*
PASSATE *i filetti di orata, divisi in due per il lungo, nel pane profumato e appoggiateli sulla teglia foderata di carta da forno.*
MESCOLATE *il pane avanzato con un cucchiaio di olio e distribuitelo sui filetti.*
INFORNATE *il pesce a 180 °C e cuocetelo per 10'.*
TAGLIATE *a dadini il finocchio, rosolateli velocemente in padella con un cucchiaio di olio per 2' e, a fine cottura, bagnateli con un cucchiaio di succo di limone e salateli.*
SFORNATE *i filetti di orata, salateli e serviteli con i finocchi.*

Sorbetto rapido di fragole e cassis

TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
430 g fragole più un po'
60 g liquore di cassis
50 g miele di acacia

LAVATE *le fragole, eliminate le foglie, infine tritatele grossolanamente.*
DISTRIBUITE *il trito di fragole su una placchetta e mettetelo in congelatore per circa 30': più è sottile lo strato di fragole e più veloce sarà il congelamento.*
RECUPERATE *le fragole e frullatele per pochi secondi con il miele e il liquore di cassis, ben freddo.*
DISTRIBUITE *il sorbetto ottenuto in 4 ciotoline, anche loro ben fredde (tenetele in frigorifero per 30' prima del servizio), e completate con spicchi di fragole.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, per un sorbetto adatto anche ai bambini, potete sostituire il liquore con lo sciroppo di cassis.*

Fave fresche

TABELLA DI MARCIA

1 Tritate le **fragole** e mettetele nel congelatore.

2 Cuocete il **riso** e lavate le fave.

3 Tagliate i finocchi, l'**indivia belga**, il quartirolo e tritate il pane.

4 Impanate i filetti di **orata** e infornateli.

5 Saltate in padella i **finocchi**.

6 **Condite** il riso con il quartirolo, la belga e le fave.

7 Frullate le fragole con il **cassis** e il miele.

Foto ingredienti 123rf

Crema di fave con crostini al caprino

TEMPO 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g patate
300 g fave sgranate
80 g caprino ovino
50 g cipollotti rossi puliti
50 g pane raffermo
erba cipollina alloro olio extravergine di oliva sale pepe

PELATE *e tagliate a dadini le patate.* **PORTATE** *a bollore 500 g di acqua con 2 foglie di alloro, lessatevi le patate e i cipollotti affettati per 10′ poi unite le fave e proseguite la cottura per altri 5-6′.* **AFFETTATE** *il pane raffermo e lavorate il caprino con un cucchiaio di olio, una macinata di pepe e un trito di erba cipollina.* **FRULLATE** *in crema la zuppa di patate e fave, aggiustandola di sale e pepe.* **SPALMATE** *il caprino sui crostini di pane, serviteli sulla crema di fave e completate con altre rondelle di erba cipollina.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete preparare i crostini con qualunque tipo di pane purché sia raffermo o tostato in forno per dare un tocco di croccantezza alla crema.*

Nel bicchiere

Per i piatti dei nostri tre menu ricchi di aromi, con verdure in primo piano e sapori pronunciati in contrappunto, vini altrettanto profumati e freschi.

BIANCO Müller-Thurgau delle Dolomiti "Palai" Pojer e Sandri Altitudine trentina e vocazione garbatamente aromatica delle uve müller-thurgau, in un vino dalla freschezza assicurata. Dedicato alle zucchine e all'insalata di riso. 11 euro.

BIANCO Soave Colli Scaligeri "Castelcerino" Filippi Dai colli più ventilati dell'entroterra veronese, la personalità spigliata della garganega affinata diversi mesi. Per insalata di riso, orata e crema di fave. 12 euro.

ROSSO Aglianico del Vulture "Maschitano rosso" Musto Carmelitano Il terroir vulcanico lucano rinforza la sapida energia dell'aglianico in un rosso gustoso, ottimo per gli spaghetti. 10 euro.

ROSSO Ruchè di Castagnole Monferrato Crivelli Calore, generosità e aroma spiccato definiscono questo vitigno autoctono del Monferrato astigiano, che ben si abbina al carattere deciso dell'anatra. 12 euro.

Scelti per voi *da Samuel Cogliati*
www.possibiliaeditore.eu

Tagliata di anatra con asparagi

TEMPO 20 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g petto d'anatra pepe
8 asparagi rosmarino sale grosso

INCIDETE *la pelle dell'anatra.* **SCALDATE** *una padella con un pizzico di sale grosso e un rametto di rosmarino, poi appoggiatevi il petto d'anatra dalla parte della pelle e lasciatelo cuocere per 3-4′: la pelle rilascerà il suo grasso, utile per la cottura.* **PULITE** *gli asparagi, tagliateli a julienne e metteteli in acqua fredda.* **VOLTATE** *l'anatra e cuocetela per 3-4′ anche sull'altro lato.* **SPEGNETE**, *avvolgete il petto in un foglio di alluminio e lasciatelo riposare per 5′.* **SGOCCIOLATE** *gli asparagi, asciugateli e, fuori del fuoco, passateli nella padella per insaporirli con il fondo di cottura dell'anatra.* **AFFETTATE** *il petto d'anatra e servitelo con gli asparagi e una macinata di pepe.*

Spiedini di frutta impanati al cocco

TEMPO 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g zucchero
20 foglie di menta
8 fragole
1 mela Granny Smith
1/2 mango
cocco grattugiato

LAVATE *la mela e tagliatela a cubi grossi, poi mondate il mango e tagliatelo in cubi della stessa dimensione.* **INFILATE** *su 8 lunghi spiedini le fragole, tagliate a metà, i cubi di mela e di mango, alternati a piacere.* **FRULLATE** *lo zucchero con le foglie di menta, lavate e asciugate, e cospargetevi gli spiedini.* **LASCIATELI** *marinare per 5′, quindi passateli nel cocco grattugiato e serviteli.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete usare lo zucchero alla menta avanzato per dolcificare e aromatizzare il tè o il succo di frutta.*

TUTTO PRONTO IN 40 MINUTI

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***12 febbraio***

TABELLA DI MARCIA

1 Pelate, tagliate le patate e i **cipollotti** e lessateli.
2 Rosolate il **petto d'anatra**.
3 Mondate e tagliate a julienne gli **asparagi**.
4 **Voltate** il petto di anatra e proseguite la cottura.
5 Aggiungete le **fave** nella pentola e preparate i crostini al caprino.
6 Tagliate la frutta, frullate lo zucchero con la **menta**, quindi fate gli spiedini.
7 **Frullate** la crema di fave.
8 Passate gli **spiedini** nel cocco.
9 **Affettate** il petto d'anatra.

20
MINUTI
Tagliata di anatra
con asparagi
Spiedini di frutta
impanati al cocco
15
MINUTI
25
MINUTI
Crema di fave
con crostini al caprino

Fascino floreale

LA CAMOMILLA E IL SAMBUCO **PROFUMANO** INTENSAMENTE QUESTI DUE COCKTAIL CHE TROVANO LA LORO MORBIDEZZA NELLA FRUTTA E NEL MIELE

COCKTAIL DRINKABLE BEREBENEOVUNQUE **TESTI** ANGELA ODONE
FOTO RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

SKINNY

Ingredienti per 1 cocktail
***7 cl** purea di mango – **4 cl** rum bianco Bacardi Carta Blanca – **3 cl** St-Germain, liquore ai fiori freschi di sambuco*
***3 cl** succo di frutto della passione*
***1 cl** succo di lime – **1** frutto della passione*

Raccogliete nello shaker il ghiaccio, attendete che le pareti siano brinate poi unite la polpa del frutto della passione (conservate la scorza), il succo di frutto della passione, il liquore ai fiori di sambuco, il rum, la purea di mango e il succo di lime. Shakerate e poi filtrate nel calice. Decorate a piacere e accompagnate con la scorza tenuta da parte riempita, se vi piace, di palline di zucchero argentate.

alcolico

A FINE GIORNATA
Per un aperitivo con assaggi di cucina caraibica o per un dopo cena aromatico.

UN INIZIO RILASSANTE
Servito senza ghiaccio, per un'inedita prima colazione. Alla sera, per un sonno perfetto.

analcolico

SPRING'S DREAM

***Ingredienti per 1 cocktail: 7 cl** infusione di camomilla*
***4 cl** succo di pompelmo – miele millefiori – limone*

Raccogliete nello shaker il succo di pompelmo, 2 cucchiaini di miele, l'infusione di camomilla calda, una scorza di limone e mescolate. Shakerate, filtrate in un bicchiere con ghiaccio, mescolate ancora e decorate a piacere con una mezza fetta di pompelmo e roselline essiccate.

il profilo sapore
- MORBIDO
- FRESCO

LO STILE IN TAVOLA
Calice Hollywood Mixed Fruit IVV.

Questi drink sono stati preparati, assaggiati e fotografati per voi nella nostra cucina il **23 febbraio**

Tagliateli tutti a strisce

CARNE, PESCE, VERDURA, FRUTTA... SEI IDEE PER FARNE DI COTTE E DI CRUDE, TUTTE **SENZA BISOGNO DI COLTELLO**. MA MAGARI CON LE BACCHETTE CINESI, PER DIVERTIRSI DI PIÙ

RICETTE WALTER PEDRAZZI **TESTI** LAURA FORTI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

Sostanzioso

MANZO MARINATO E SALSA AL PEPERONE

Per 4 persone: ***320 g*** *controfiletto di manzo –* ***80 g*** *sedano* ***40 g*** *peperone giallo pulito –* ***12 g*** *pancarré – scalogno – dragoncello granella di nocciola – aceto bianco – olio di nocciole olio extravergine di oliva – sale – pepe*

Tagliate a fette il controfiletto e conditelo con uno scalogno affettato, pepe e sale. Copritelo con la pellicola e fatelo marinare in frigorifero per 1 ora. Scaldate 30 g di aceto con un ciuffo di dragoncello e fatelo ridurre di metà, in 3-4′. Versatelo sul pancarré, filtrandolo, quindi frullate tutto con il peperone a dadini, un cucchiaio di olio extravergine e 2 di acqua. Filtrate la salsa ottenuta. Togliete la carne dalla marinata e tagliatela a striscioline. Servitela sulla salsa, con un filo di olio di nocciole, il sedano a filetti e la granella di nocciola.

Stuzzicante

FRITTURA DI ORTAGGI E SALSA ALL'AGLIO

Per 4 persone: ***300 g*** *ortaggi misti puliti (carote, peperoni, asparagi, zucchine)* ***3*** *grossi spicchi di aglio – latte – yogurt – farina olio di arachide – olio extravergine di oliva – sale*

Sbucciate l'aglio e fatelo bollire per 5 volte eliminando l'acqua ogni volta. Rimettetelo poi in casseruola coperto con una soluzione di acqua e latte in pari quantità e fatelo bollire a fuoco basso per 15-20′. Scolatelo e frullatelo con un cucchiaio di olio extravergine, un cucchiaino di yogurt, un goccio di latte fresco e un pizzico di sale, fino a ottenere una salsa fluida. Tagliate tutte le verdure a striscioline. Appassite nel microonde per 1/2 minuto asparagi e zucchine, per 1′ carote e peperoni. Raffreddate tutte le verdure immergendole nel latte, quindi scolatele, infarinatele e friggetele in olio di arachide caldo. Salatele e servitele con la salsa all'aglio.

Marinato

SPIGOLA AL FRUTTO DELLA PASSIONE

Per 4 persone: *280 g filetti di spigola puliti – 3 frutti della passione – limone – peperoncino – sedano – cipollotto – insalata*

Tagliate a strisce i filetti di pesce; spremete i frutti della passione, poi filtrate il sugo ottenuto e aggiungetevi il succo di mezzo limone, un pezzetto di peperoncino, un gambo di sedano a rondelle e tre fettine di cipollotto. Disponete i filetti in una pirofila e copriteli con la marinata; lasciateli riposare per 1 ora. Scolate il pesce dalla marinata e servitelo appoggiato su due foglie di insalata, completando con filetti di peperoncino e un po' del succo della marinata.

Saporito

POLLO ARROSTITO ALLE SPEZIE

Per 4 persone: *320 g petto di pollo – 140 g lattuga – 50 g yogurt – 2 cipollotti – Tabasco – cumino – chiodi di garofano – paprica – coriandolo (bacche e foglie fresche) – olio extravergine di oliva – sale*

Tagliate a strisce il pollo, conditelo con olio, un pizzico di cumino e di paprica, 2-3 chiodi di garofano pestati insieme a un cucchiaino di bacche di coriandolo. Fate marinare con la pellicola a temperatura ambiente per 30'. Tagliate a striscioline i cipollotti e la lattuga; emulsionate lo yogurt con un cucchiaio di olio, sale, qualche goccia di Tabasco, 2 cucchiai di acqua e un trito di foglie di coriandolo. Saltate il pollo in padella con un filo di olio, insieme ai cipollotti per 2-3'. Sgocciolatelo dal fondo di cottura e lasciatelo intiepidire. Servitelo con i cipollotti e la lattuga, condita con l'emulsione.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***15 febbraio***

Profumato

ALBICOCCHE CARAMELLATE

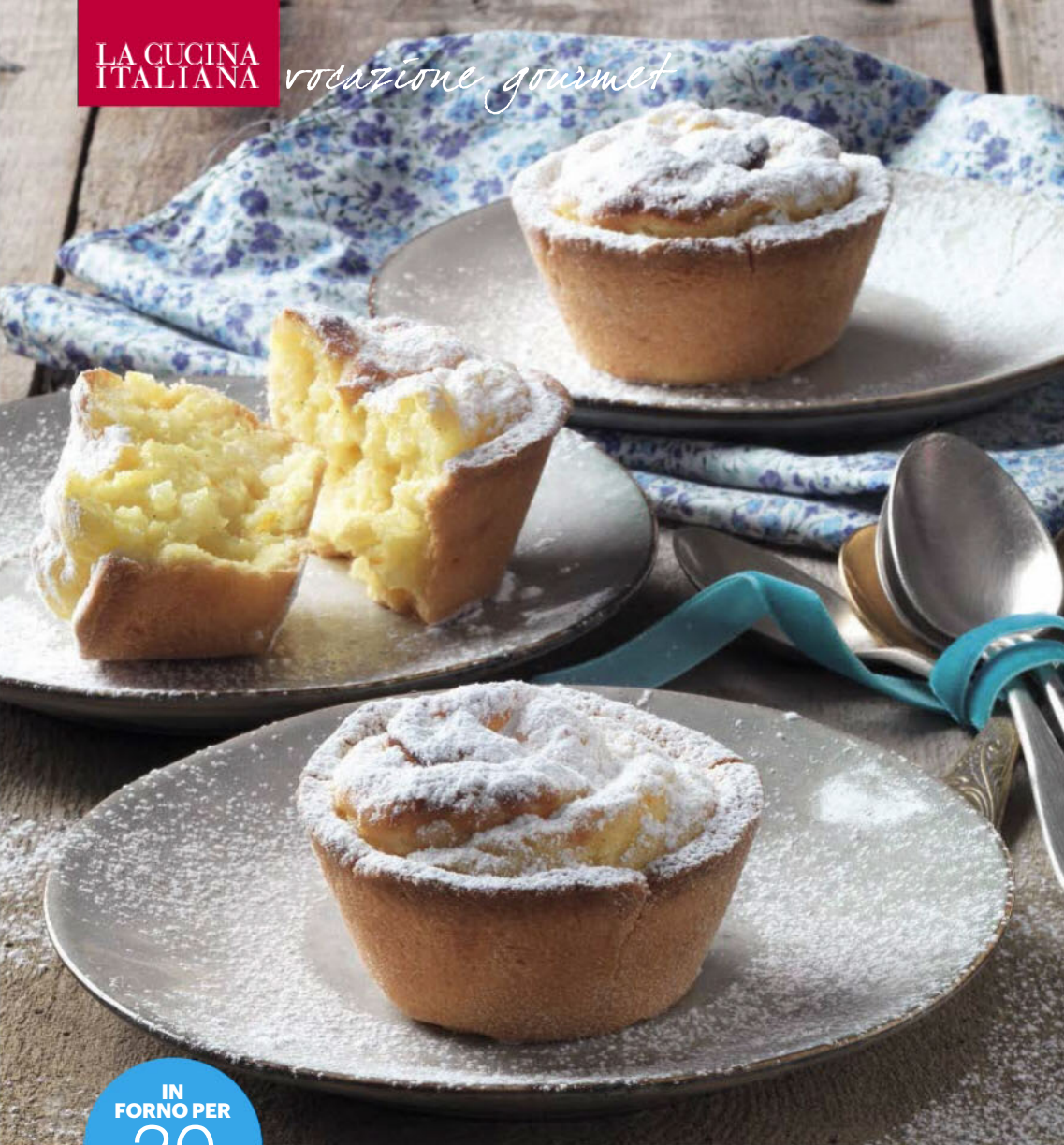
Per 4 persone: *8 albicocche secche – 150 g succo di pera – 140 g pera – 140 g papaia – mandorle a lamelle – miele – arancia – acqua di fiori d'arancio*

Ammollate le albicocche in acqua per 30', poi scolatele e tagliatele a striscioline. Sciogliete un cucchiaio di miele in una larga padella e unitevi le albicocche. Quando cominciano a caramellare, bagnate con il succo di pera e il succo di mezza arancia. Spegnete, profumate con un cucchiaio di acqua di fiori d'arancio e fate intiepidire. Aggiungete infine la pera fresca sbucciata e tagliata a strisce, poi fate raffreddare. Servite con la papaia a strisce e completate con le mandorle tostate.

Leggero

SEPPIE CON PINOLI E BASILICO

Per 4 persone: *150 g seppie pulite (solo sacchi) – prezzemolo – timo – basilico – olive taggiasche – pinoli – curcuma – limone – vino bianco secco – olio extravergine di oliva – sale*

Tagliate a striscioline le seppie e fatele marinare per 30' con il succo di mezzo limone e 40 g di vino bianco, un pizzico di sale, un rametto di prezzemolo e uno di timo. Sgocciolatele dalla marinata e cuocetele a vapore per 3'. Servitele con un cucchiaio di olive taggiasche tagliate a filetti e i pinoli tostati in padella; completate con 2-3 foglie di basilico a striscioline, un filo di olio e un pizzico di curcuma.

IN FORNO PER 30 MINUTI

Dolcezze d'infanzia

UNA SPECIALITÀ FIORENTINA DI **PASTA FROLLA E RISO**, CHE OCCUPA IL POSTO D'ONORE NEI BAR DELLA CITTÀ

A CURA DI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

IL LETTORE IN REDAZIONE

FRANCESCA MATTEUZZI
Ha amato la cucina fin da piccola. Ma è stato dopo un problema di salute che questa passione l'ha definitivamente conquistata: "Mi ha aiutato a superare un momento difficile", racconta, "e da allora ho deciso di dedicare più tempo a ciò che mi piace davvero. La cucina è vita, mi ha riportato la felicità". Francesca ha frequentato corsi e acquistato attrezzature, ha aperto un sito e, appena può, si dedica alle sue ricette, che prova e riprova finché non ottiene il risultato che desidera: come per questi budini tipici delle colazioni fiorentine, ai quali ha lavorato fino a quando non sono stati uguali a quelli che la mamma le metteva nel cestino dell'asilo.

Alla pagina seguente i passaggi per realizzare la ricetta

LA RICETTA

Budini di riso fiorentini

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore e 15′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 12 PEZZI
950 g latte
335 g farina
165 g zucchero a velo più un po′
150 g riso Originario
150 g burro più un po′
100 g zucchero semolato
3 tuorli – **2** uova
2 arance – vaniglia – limone – sale

1

1 IMPASTATE *300 g di farina con 150 g di burro, 1 uovo e 2 tuorli, 85 g di zucchero a velo, la scorza grattugiata di 1/2 arancia e un pizzico di sale. Fate riposare il panetto in frigo avvolto nella pellicola per 1 ora.*

2

2 SCALDATE *in una casseruola 600 g di latte con lo zucchero semolato, un pizzico di sale, i semi di un baccello di vaniglia, la scorza grattugiata di un'arancia e di 1/2 limone. Unite il riso e lessatelo per circa 20′, mescolandolo spesso. Spegnete, mantecate con poco burro e fate raffreddare.*

3

4

5

3 MESCOLATE *80 g di zucchero a velo con 35 g di farina, 1 uovo e 1 tuorlo. Intanto, portate a bollore 350 g di latte con il baccello di vaniglia che avete precedentemente raschiato, la scorza grattugiata di 1/2 arancia e di 1/2 limone.*

4 ELIMINATE *la vaniglia e versate una piccola quantità di latte sulle uova sbattute; amalgamate, poi versatevi tutto il latte rimasto. Riportate il composto sulla fiamma e cuocete mescolando per 1-2′, ottenendo una crema pasticciera. Lasciatela raffreddare.*

5 STENDETE *il panetto di pasta frolla a circa 3-4 mm di spessore; ritagliatevi con un tagliapasta 12 dischi ø 9 cm e adagiateli in uno stampo da muffin multiplo, con 12 cavità da ø 7 cm.*

6 MESCOLATE *la crema pasticciera ormai fredda con il riso anch'esso freddo, ottenendo il ripieno per i budini. Raccoglietelo in una tasca da pasticciere.*

7 RIEMPITE *con il ripieno i gusci di frolla; battete la teglia sul piano di lavoro per livellare il ripieno e infornate a 180 °C per circa 30′, abbassando il forno a 160 °C dopo 20′. Sformate i budini, lasciateli intiepidire e serviteli spolverizzati con zucchero a velo.*

I CONSIGLI DI FRANCESCA

Quando foderate lo stampo con la frolla, **schiacciatela un po′** con le mani, per eliminare l'aria: in questo modo otterrete una forma precisa. Se volete portarvi avanti, potete **preparare in anticipo** sia la frolla sia il ripieno, per assemblare e cuocere i dolcetti all'ultimo. **Sformateli** tutti insieme, rovesciando lo stampo su un vassoio.

6

7

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***5 febbraio***

LO STILE IN TAVOLA

Grattugia Microplane, casseruola a 2 manici Risoli, casseruola a un manico Moneta Pantone Universe.

OLDANI INTERPRETA LA TRADIZIONE

Il tiramisù

UNA **VERSIONE CAPOVOLTA** DEL FAMOSO DESSERT. IL CACAO È SOTTO ANZICHÉ SOPRA, IL CAFFÈ È BIANCO E LE UOVA SONO SCOMPARSE DALLA CREMA. UN CAPOLAVORO TUTTO DA LEGGERE

RICETTA DAVIDE OLDANI **PREPARAZIONE** ALESSANDRO PROCOPIO
A CURA DI LAURA FORTI **RITRATTO** SEBASTIANO ROSSI **FOTOGRAFIE E STYLING** BEATRICE PRADA

Dall'alto
Una meringa richiama la forma dei savoiardi; la pallina glassata racchiude il mascarpone, la mousse bianca al caffè ricopre la pasta al cacao.

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina l'**8 febbraio***

Elegante
e **DELICATA**, *una nuova formula con sorpresa*

LO CHEF
DAVIDE OLDANI
Ideatore della Cucina POP Ristorante D'O, San Pietro all'Olmo di Cornaredo (MI).

LA RICETTA TRADIZIONALE

È uno tra i dolci più famosi d'Italia, sebbene di formulazione recente. Sembra infatti che sia nato negli anni '60, dalle mani di un pasticciere di Treviso. Alcuni sostengono che la ricetta avesse lo scopo di rinvigorire i clienti dopo gli incontri piccanti con signore compiacenti. Innumerevoli le varianti.

IMPEGNO Facile
TEMPO 30' più 6 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 g mascarpone – **200** g caffè
100 g zucchero – **14** savoiardi morbidi
3 tuorli – cacao amaro

Montate i tuorli con lo zucchero, quindi incorporatevi il mascarpone, ottenendo una crema fluida.
Intingete metà dei savoiardi nel caffè e disponeteli sul fondo di una pirofila, rompendoli per adattarli alla forma, in modo da coprire tutta la superficie.
Versate metà della crema sopra i savoiardi e fate un altro strato di biscotti imbevuti e crema.
Lasciate in frigo per almeno 6 ore poi spolverizzate con il cacao.

LA RICETTA D'O

Tiramisù in bianco

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 15' più 4 ore di riposo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g panna fresca – **180 g** latte
135 g zucchero – **60 g** mascarpone
25 g chicchi di caffè
20 g cacao amaro – **10 g** farina
5 g gelatina in fogli – **4 g** agar agar
2 uova – **1** tuorlo – fave di cacao – meringhe

1 MONTATE *1 tuorlo con 25 g di zucchero, a bagnomaria. Aggiungetevi il mascarpone e 50 g di panna montata. Mettete il composto in stampini sferici (ø 3 cm) e fate congelare per 3-4 ore. Portate a bollore 80 g di latte; unitevi il caffè tostato in padella, spegnete e lasciate in infusione per 1 ora.*
2 PORTATE *a bollore 100 g di latte con l'agar agar, fate intiepidire quindi intingetevi le palline di crema al mascarpone. Fatele rapprendere in frigorifero. Montate le uova intere con 50 g di zucchero a bagnomaria, finché non diventano gonfie. Amalgamatevi la farina e 10 g di cacao amaro setacciati. Stendete il composto su una placca con carta da forno, a uno spessore di 7 mm e infornate a 160 °C per 15-18'. Lasciate raffreddare la pasta biscotto ottenuta. Filtrate il latte con i chicchi in infusione, unite 60 g di zucchero e riportate a bollore. Ammollate la gelatina in acqua, strizzatela e scioglietela nel latte caldo. Fatelo intiepidire. Montate a crema la panna rimasta e unitela al latte quasi freddo, ottenendo una mousse. Sciogliete un cucchiaio di cacao in 2 cucchiai di acqua e sminuzzate qualche fava di cacao.*
3 RITAGLIATE *la pasta biscotto in modo da ricoprire il fondo di 6 ciotole da frutta, bagnatela con l'acqua al cacao e cospargetela con le fave sminuzzate. Copritela con la mousse, completate con la pallina al mascarpone e decorate con una meringa.*

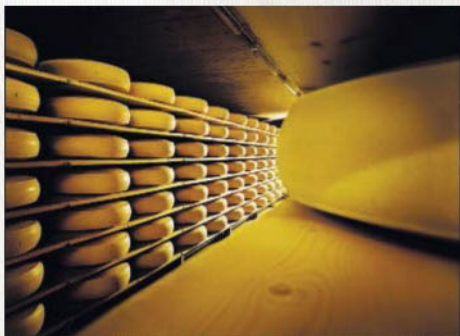
LE INNOVAZIONI
La più evidente è la forte trasformazione estetica: la superficie scura del dolce classico è abbandonata a favore del bianco, che nasconde la sorpresa del sapore di caffè. Quest'ultimo è molto più delicato rispetto all'originale. Il cacao, invece, è concentrato al fondo del piatto, e ha un sapore più intenso rispetto a quello dato dalla tradizionale spolverizzata. Questa formula, infine, risulta più leggera nella consistenza e nel contenuto, perché utilizza meno biscotti e non ha uova nella mousse.

LA CUCINA ITALIANA PER

I FORMAGGI SVIZZERI

Bucolico paesaggio della Valle dell'Emme tra verdi prati e case contadine

C'È UN LUOGO DOVE LE MUCCHE PASCOLANO LIBERAMENTE NELLA NATURA INCONTAMINATA, ALIMENTATE SOLO CON ERBA E FIENO, E PRODUCONO **UN LATTE AROMATICO**, DONO INDISPENSABILE ALL'ECCELLENZA DEL LAVORO DEL CASARO

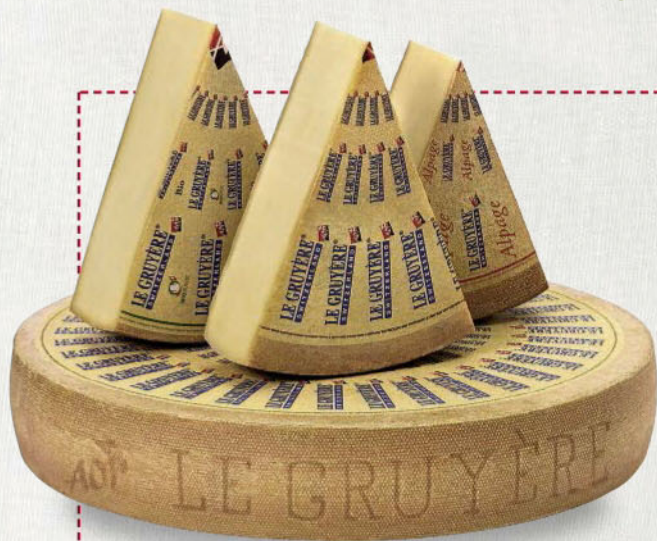
E**d è con questo ingrediente così puro**, non trattato e senza aggiunta di altre sostanze, che subito, entro diciotto ore dalla mungitura, inizia la trasformazione in un bouquet fiorito di oltre 450 varietà di formaggi unici al mondo, diversi per stagionatura e aroma, ma uniti dalla stessa straordinaria qualità e naturalezza. **Benvenuti in Svizzera.** Terra di magnifici pascoli, di dolci pendii, di aria pulita e di mani esperte che lavorano nel pieno rispetto di tradizioni casearie secolari, con metodi antichi, lontani da quelli industriali, e un rigoroso sistema di controllo che vieta qualunque additivo, colorante sintetico o conservante. **È questa armonia** tra genuinità autentica e saperi tramandati che rende i formaggi svizzeri un tesoro di bontà e di salute. L'eccellenza si percepisce subito nel profumo pieno, nel sapore ricco e vario, nelle consistenze suadenti o sostenute. Poi arrivano le valenze salutari grazie all'assenza di glutine, all'alta digeribilità, all'elevato contenuto di calcio, proteine e vitamine, come la A, la D e quelle del complesso B.
E pochi sanno che alcuni formaggi a pasta extradura o dura come Sbrinz, Emmentaler e Gruyère non contengono lattosio perché buona parte fuoriesce con il siero durante la pressatura artigianale.
Switzerland Cheese è un'organizzazione che riunisce esponenti di tutta la catena produttiva del formaggio svizzero, e si fa portavoce di un severo codice etico che tutela i consumatori dalle imitazioni, offrendo loro la massima sicurezza e tracciabilità.

QUALE SCEGLI? **Classico**: stagionato almeno 4 mesi e dal sapore di noce; **Réserve**: dai sentori aromatici; **Grotta**: pieno e vigoroso, con i suoi non meno di 12 mesi di maturazione. Passando attraverso il Bio e il Rahmtaler, ancora più cremoso.

OCCHI APERTI! Il simbolo della croce elvetica sulla crosta, il numero di caseificio che lo ha prodotto e la denominazione DOP (AOP) sono l'imprescindibile garanzia di provenienza e genuinità.

PROVAMI COSÌ A cubetti, con spicchi di **mela** o **verdure croccanti.** A fette, come fine pasto, con una composta di frutta. Fuso, su crostoni di pane bigio, negli impasti o in una quiche.

EMMENTALER DOP

I buchi più copiati del mondo

COME NASCONO I BUCHI DELL'INIMITABILE EMMENTALER DOP? Durante la stagionatura, un naturale processo di fermentazione, originato da micro particelle di fieno presenti nel latte, dà origine a delle **"bolle" di anidride carbonica** che restano intrappolate nella pasta, creando i caratteristici **fori irregolari**, grandi come una ciliegia o come una noce.Una produzione viva già nel Medio Evo sugli alpeggi della valle dell'Emme, situata nel cantone di Berna, che prosegue oggi con la stessa cura artigianale e l'utilizzo di ben **12 litri di latte vaccino crudo della regione**, per ogni chilo di formaggio. Il risultato è l'impareggiabile gusto dolce, raffinato, di noci, che elegge l'**Emmentaler DOP** grande protagonista della buona tavola. Al taglio la pasta è semi-dura, consistente, giallo-avorio, con occhiature irregolari. Le forme sono sontuose, dai 75 ai 120 chili, un diametro che arriva fino al metro e uno scalzo di almeno 15 cm.

GRUYÈRE DOP

Sì, sono l'originale

ERA IL 1115 QUANDO GLI ABITANTI DEL VILLAGGIO DI GRUYÈRES nel cantone di Friburgo, cominciarono a trasformare il buon latte delle loro mandrie in un **formaggio grasso e appetitoso**. E la ricetta non è mai cambiata sia nel territorio di origine, sia nei cantoni di Vaud, Neuchâtel e Giura. Il latte vaccino, consegnato dall'allevatore due volte al giorno, viene **lavorato crudo per mantenerne tutta l'aromaticità**: per una forma media da 35 chili ne servono ben 400 litri. È tutto questo che conferisce al **Gruyère Dop** l'inconfondibile sapore fruttato e persistente, oltre che l'impeccabile qualità. Al taglio la pasta è liscia, morbida, senza occhiature, color avorio. La forma, imponente, ha un diametro di più di mezzo metro e un peso tra 25 e 40 chili.

TUTTI DA PROVARE **Classico**: fruttato e dolce; **Réserve**: più deciso e sapido; **d'Alpage Dop**: intensamente aromatico, prodotto in estate su alpeggi ricchi di fiori ed erbe aromatiche; **Dop Bio**: da fattorie che rispettano le direttive di **BIO SUISSE**.

NON SONO IO Se la pasta presenta buchi simili a quelli dell'Emmentaler, potrebbe essere un tipo di gruyère francese o italiano. L'originale svizzero non ne ha e ha il marchio DOP (AOP).

GUSTAMI COSÌ Principe nella fonduta, immancabile in un piatto di formaggi, a cubetti o a fette, con **noci**, **pere**, **confetture di frutta** o **miele di castagno**, a scaglie sulla bruschetta. Oppure nel gratin di patate o sulla zuppa di cipolle.

A tavola con i ROMANI

CHE COSA MANGIAVANO GIULIO CESARE O CICERONE, UNA MATRONA O UN GLADIATORE? PRENDENDO SPUNTO DA UN LIBRO, CHE SCAVA NELLA NOSTRA STORIA GASTRONOMICA, ABBIAMO INVITATO DUE GRANDI CUOCHI NELLA NOSTRA CUCINA PER FARE INSIEME **UN VIAGGIO NEL TEMPO**

RICETTE MARCO STABILE E LUCIANO ZAZZERI
TESTI ANGELA ODONE **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

LA FRUTTA
Fresca, secca o conservata sotto vino o miele era sempre presente sulla tavola. A mele, pere, more di gelso, uva, prugne, melagrane e cotogne, con i nuovi confini dell'Impero si affiancano anche specie prima sconosciute come le ciliegie del Mar Nero e l'ananas delle province africane.

Crocevia del Mediterraneo, l'Italia ha un'identità culturale e alimentare frutto di apporti di molteplici civiltà e di contaminazioni, evidenti nell'enorme ricchezza e varietà delle cucine regionali. Ma all'origine della nostra storia esiste un passato comune: l'epoca in cui Roma aveva unificato non solo l'Italia, ma l'intero bacino del Mediterraneo e contribuito a diffondere una sola cultura, anche gastronomica. E se questo passato ha lasciato indelebili tracce nella nostra lingua e nelle nostre espressioni artistiche, allora è lecito chiederci quanto anche le nostre abitudini alimentari siano debitrici a questa unica matrice. A questa domanda hanno risposto due chef stellati toscani reinterpretando alcuni piatti tratti da ricettari dell'epoca, che mostrano in concreto quale eredità culinaria i nostri antenati ci hanno lasciato e quanto, nonostante le trasformazioni del gusto, la cucina romana possa ancora essere appetibile e attuale. Così la minestra di legumi di Apicio diventa la madre delle tante zuppe contadine, il rognone un tributo ai gustosi piatti popolari di frattaglie, la triglia un omaggio alla cucina di mare. E l'acciuga di rape? "Dove non si arriva, si tira il cappello", recita un vecchio proverbio toscano. Estro e fantasia aggiungono quel tocco in più, quello che i Greci chiamavano *téchne*, fusione di tecnica e arte, per rendere straordinarie le piccole cose, e i piatti, di tutti i giorni.

Edina Regoli,
direttore del Museo Archeologico
di Rosignano Marittimo

"Apicio fu maestro di scienza culinaria
e col suo insegnamento corruppe tutta un'epoca"

Seneca – Consolatio ad Helviam

1 Acciughe di Nicomede

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti

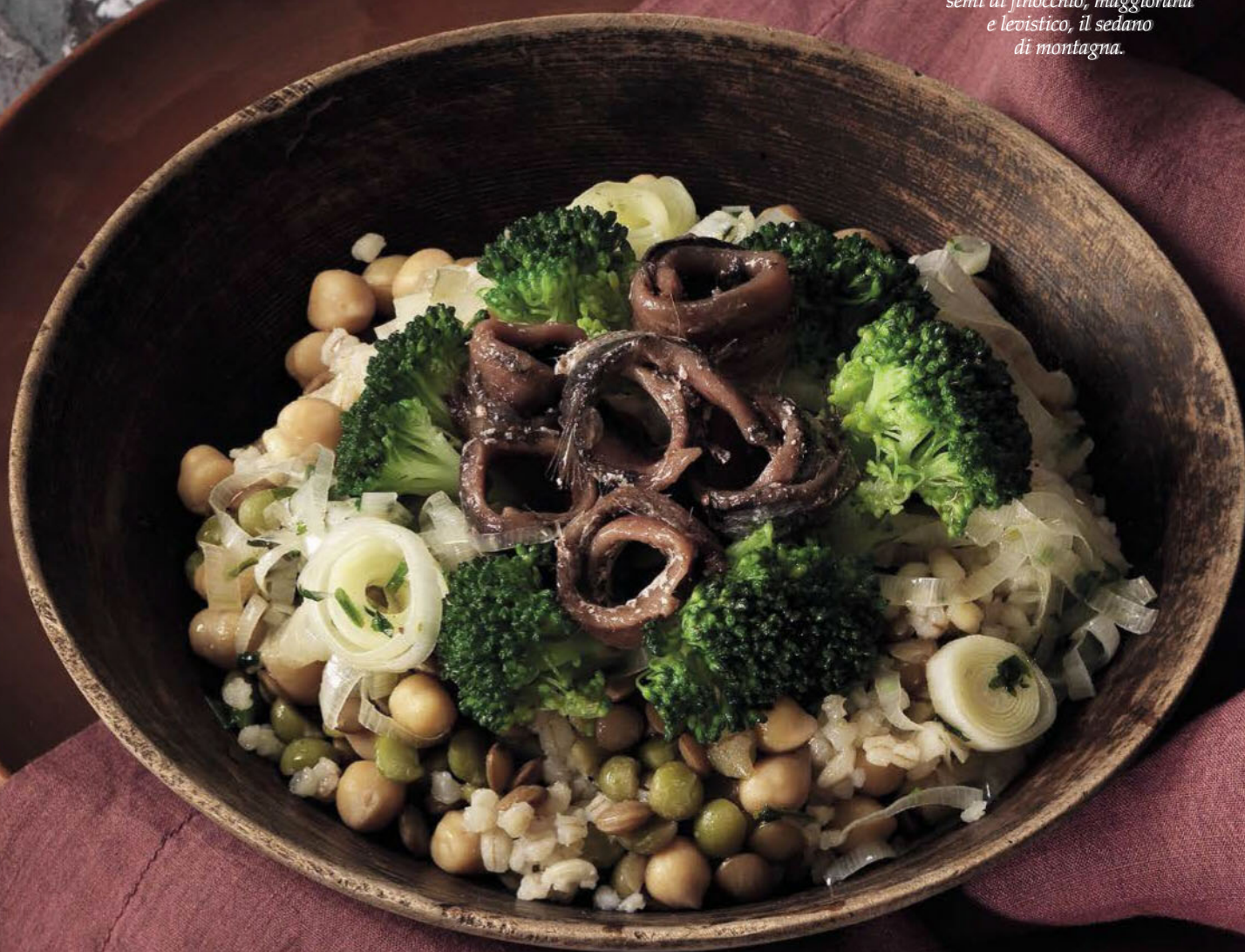
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g 1 barbabietola fresca
250 g 1 rapa dal colletto viola
50 g olio extravergine di oliva
5 g colatura di alici
4 foglioline di soncino
foglia d'argento
sale

MONDATE *la barbabietola e affettatela molto finemente, se possibile usando l'affettatrice o la mandolina.*
MONDATE *la rapa e affettatela nello stesso modo, cioè molto finemente.*
PORTATE *a ebollizione una casseruola di acqua con un pizzico di sale.*
SBOLLENTATEVI *le fettine di barbabietola e di rapa per 1-2′, poi scolatele su un foglio di carta da cucina tamponandole con delicatezza. Dividetele a metà.*
MESCOLATE *energicamente l'olio con la colatura in modo da ottenere un'emulsione.*

DISPONETE *le fettine di barbabietola e di rapa in 4 piatti dando loro la forma di un pesce. Condite con l'emulsione, disponete una fogliolina di soncino a mo' di occhio e decorate il dorso dell'acciuga di Nicomede con foglia d'argento.*

UNO SCHERZO BEN RIUSCITO
Racconta Ateneo che Nicomede, re di Bitinia, desiderava ardentemente mangiare acciughe, pur trovandosi molto lontano dal mare. Gliele servirono fatte di rape, imitando la forma "in modo tale che c'era da sbagliarsi". Ne rimase così soddisfatto che la ricetta è arrivata fino a noi.

I PROFUMI DI APICIO

La ricetta originale veniva arricchita con malva, semi di finocchio, maggiorana e levistico, il sedano di montagna.

2 Zuppa di orzo e legumi

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 30′ più 6-8 ore di ammollo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g orzo
100 g piselli secchi
100 g lenticchie secche
100 g ceci piccoli nostrani secchi
100 g cimette di broccolo
50 g porro a rondelle
8 acciughe sotto sale
aceto di vino rosso – vino rosso secco
vino bianco secco – prezzemolo
olio extravergine di oliva – sale

METTETE *in ammollo separatamente i legumi secchi per almeno 6-8 ore.*
SCIACQUATE *le acciughe con l'aceto, poi sfilettatele e mettetele a marinare coperte di aceto e vino rosso per 1 ora.*
SBOLLENTATE *le cimette di broccolo in acqua salata per 2-3′. Scolatele e tenetele in caldo.*
PESTATE *leggermente nel mortaio l'orzo (potete frullarlo grossolanamente nel robot da cucina).*
SCOLATE *i ceci e metteteli a cuocere per 20′ insieme all'orzo in acqua leggermente salata.*
UNITE *i piselli, dopo 15-20′ le lenticchie e dopo 20′ spegnete.*
SALTATE *il porro a rondelle in padella con un filo di olio e con un ciuffo di prezzemolo tritato sulla fiamma viva per 1-2′, poi sfumate con 20-30 g di vino bianco. Aggiungete l'orzo e i legumi non troppo scolati, fate insaporire brevemente, poi spegnete e aggiustate di sale, se serve.*
DISTRIBUITE *la zuppa nei piatti, unite le cimette di broccolo e completate con i filetti di acciuga sgocciolati dalla marinata.*

3 Bietole con i porri

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti più 30' di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g bietole mondate
150 g farina
50 g porro
30 g uvetta
Vin Santo
cumino
coriandolo fresco
olio extravergine di oliva sale

IMPASTATE *la farina con 75 g di acqua fino a ottenere una pasta morbida, mettetela in una ciotola, sigillatela con la pellicola e fatela riposare per 30' almeno.*
METTETE *in ammollo l'uvetta nel Vin Santo per 30'. Poi strizzatela non eccessivamente.*
STENDETE *la pasta in almeno 4 sfoglie sottili, ungetele leggermente di olio e cuocetele su una piastra liscia rovente per 4' da un lato e per 2' dall'altro.*
SBOLLENTATE *le bietole per meno di 1' in acqua bollente salata. Scolatele, raffreddatele in acqua fredda, poi strizzatele delicatamente e affettatele.*
TRITATE *finemente un ciuffo di coriandolo fresco, pestate qualche seme di cumino e mescolateli. Raccogliete questo mix in una padella con 2 cucchiai di olio e rosolatevi il porro a rondelle per 1-2'.*
AGGIUNGETE *le bietole e l'uvetta strizzata. Saltate tutto per meno di 1', infine aggiustate di sale, se serve.*
DISTRIBUITE *le bietole con i porri nei piatti, condite ancora con un filo di olio crudo e, a piacere, qualche goccia di aceto. Completate con foglioline di coriandolo e servite con le "piadine" spezzate.*

LA VERDURA
La dieta ricca di cereali, a base di pappe e farinate, era integrata con le verdure coltivate negli orti: aglio, cipolla, rape e cavoli.

"Gli avi nostri davano alle loro parole l'odore dell'aglio e della cipolla, eppure i loro animi erano di ottima natura"

Varrone – Saturae Menippeae

IL GARUM

Era una salsa a base di pesce di sapore molto deciso. Il pesce non eviscerato, intero o a pezzi, veniva salato, profumato con erbe aromatiche e messo a strati in piccoli vasi, coperto con un ultimo strato di sale e lasciato macerare per diversi giorni. Poi si rimescolava tutto e il liquido ottenuto veniva raccolto per essere usato. La colatura di alici ne è la versione moderna; oggi si trova con facilità nelle botteghe e nei supermercati.

4 Triglie aromatiche

IMPEGNO Medio
TEMPO 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,6 kg 8 triglie
aglio – porro
vino bianco secco – vino passito
salvia – rosmarino – coriandolo
colatura di alici
olio extravergine di oliva
sale – pepe in grani

PREPARATE *un misto aromatico pestando nel mortaio un piccolo spicchio di aglio, un ciuffo abbondante di rosmarino e qualche foglia di salvia tritati, una manciata generosa di sale e di grani di pepe.*
EVISCERATE *e squamate le triglie, ungetele di olio, farcitele nel ventre e ricopritele con il misto. Accomodatele su una placca unta di olio e cuocetele a 180 °C per 3-4′.*
TRITATE *un porro piccolo e rosolatelo in una padella con 3 cucchiai di olio, 1-2 cucchiai di colatura di alici (dosate la quantità secondo il vostro gusto) e un ciuffo di coriandolo tritato per 1-2′.*
BAGNATE *con un bicchiere di vino bianco, alzate la fiamma, pepate e dopo 1-2′ unite anche un bicchiere di vino passito. Fate ridurre in modo da ottenere un sughetto non troppo liquido.*
SFORNATE *le triglie, accomodatele con molta delicatezza nel piatto di portata, oppure direttamente nei piatti e completate con il sughetto di porri e vino. Decorate a piacere con rametti di rosmarino.*

LA CARNE

Pur non essendo grandi mangiatori di carne, i Romani prediligevano il maiale, che potevano facilmente conservare a lungo. Bovini, ovini e animali da cortile erano invece allevati per il lavoro nei campi, il latte e le uova, che insieme alle olive non mancavano mai durante ogni pasto. Il pranzo (prandium) si consumava di norma fuori casa acquistando il cibo dai venditori ambulanti o nelle locande (tabernae) che offrivano anche trippe, salsicce, sanguinacci e pasticci di interiora.

5 Rognone nella rete

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti più 1 ora di ammollo
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

550 g rognone di vitello già spurgato
100 g rete di maiale
30 g pinoli
semi di coriandolo
semi di finocchio
foglie di insalata mista
olio extravergine di oliva sale pepe

RACCOGLIETE *la rete di maiale in una ciotola e lasciatela in ammollo per 1 ora sotto l'acqua corrente.*
TRITATE *non troppo finemente i pinoli con un cucchiaino di semi di finocchio e uno di semi di coriandolo.*
TAGLIATE *a metà il rognone, salate e pepate generosamente le due metà, poi distribuitevi il trito e richiudetele.*
ARROTOLATE *il rognone con la rete di maiale sgocciolata, accomodatelo su una placca foderata di carta da forno e infornatelo a 180 °C per 25-28′.*
SFORNATE *il rognone e lasciatelo riposare per almeno 5′. Poi affettatelo.*
SALTATE *intanto le foglie di insalata mista in una padella velata di olio per meno di 1′.*
SERVITE *il rognone a fette con l'insalata saltata, ungete con un filo di olio, pepate e completate a piacere con altri pinoli e aromi tritati.*

6 Torta di latte

IMPEGNO Facile
TEMPO 2 ore e 20′

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
- **500 g** latte
- **80 g** miele
- **20 g** fecola di patate
- **5** uova
- colatura di alici
- sale

SBATTETE *le uova con un pizzico di sale, poi unite la fecola e 50 g di miele. Mescolate con la frusta ottenendo un composto liscio.*
SCALDATE *500 g di latte senza che raggiunga il bollore, poi unitelo alle uova mescolando ancora con la frusta.*
VERSATE *il composto di uova e latte in uno stampo da plum cake (25x11 cm, h 8 cm)*
INFORNATELO *a 120 °C per 2 ore.*
RACCOGLIETE *30 g di miele in una piccola casseruola, portatelo a ebollizione, dopo 1′ togliete dal fuoco e unite 5 g di colatura di alici. Mescolate bene e fate raffreddare.*
SFORNATE *la torta di latte e fatela raffreddare. Potete sformarla oppure servirla a cucchiaiate in piccole ciotole. Completate con il miele alla colatura di alici e, a piacere, con una leggera macinata di pepe.*

Due stelle, un tuffo nel passato

MARCO STABILE
Curioso e innovativo. Ma non tradisce le sue radici toscane e torna a piatti che rimandano all'infanzia e alla tradizione, con ironia e modernità. *Ora d'Aria, via dei Georgofili 11R, Firenze.*

LUCIANO ZAZZERI
Fin da bambino vive nella cucina del ristorante di famiglia sulla spiaggia, vicino alla Riserva Naturale di Tomboli di Cecina. Pescatore, narratore e cacciatore, traduce le sue passioni in piatti emozionanti. *La Pineta, via dei Cavalleggeri Nord 27, Marina di Bibbona (LI).*

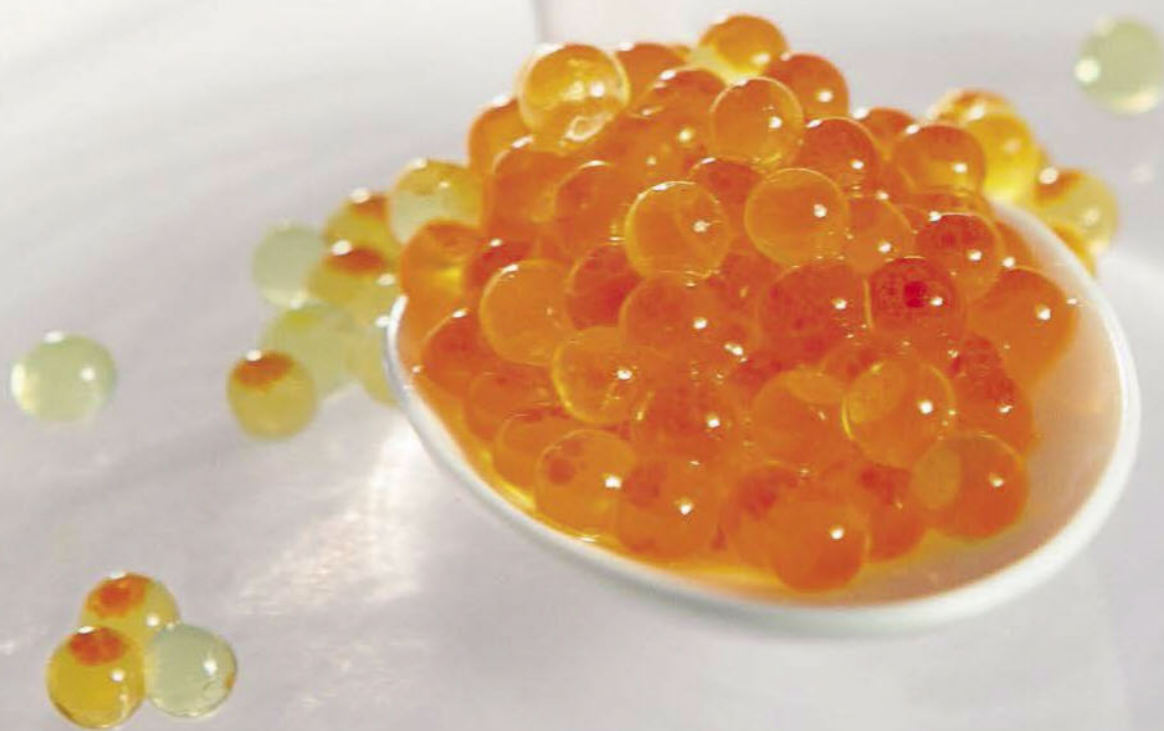
Il libro

Prendendo spunto dal ritrovamento di un riccio di mare millenario nasce questo libro. Per raccontare che cibo, accadimenti e cultura sono tre ingredienti della stessa storia. Con 20 ricette tratte dal *De re coquinaria* di Apicio, reinterpretate dai nostri due chef. ***Taste Archaeology***, *Pacini Editore, www.pacinieditore.it 12 euro*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***15 gennaio***

LO STILE IN TAVOLA
Ringraziamo il Museo Archeologico di Rosignano Marittimo per averci prestato tutte le riproduzioni di vasellame che abbiamo usato nel servizio.

PERLE di mare e di fiume

COLORATE, DECORATIVE, DI SAPORE PROFONDO. PIÙ SORPRENDENTI DELL'ABUSATO CAVIALE, ECCO LE **UOVA DI NOVE PESCI DIVERSI**, PERFETTE PER SVEGLIARE IL PALATO

RICETTE DAVIDE NEGRI **TESTI** ANGELA ODONE **FOTOGRAFIE** GIANDOMENICO FRASSI **STYLING** CECILIA CARMANA

Attenzione
La salsa di scampi e le uova sono molto sapide: dosate con misura il sale nella crema di barbabietola

1 Scampi alle tre uova

IMPEGNO Facile
TEMPO 2 ore e 15'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g barbabietola già cotta
12 scampi
uova di pesce volante
uova di salmone
uova di salmerino
vino bianco secco
vermut bianco secco
gambi di prezzemolo
concentrato di pomodoro
aglio – limone
olio extravergine di oliva – sale

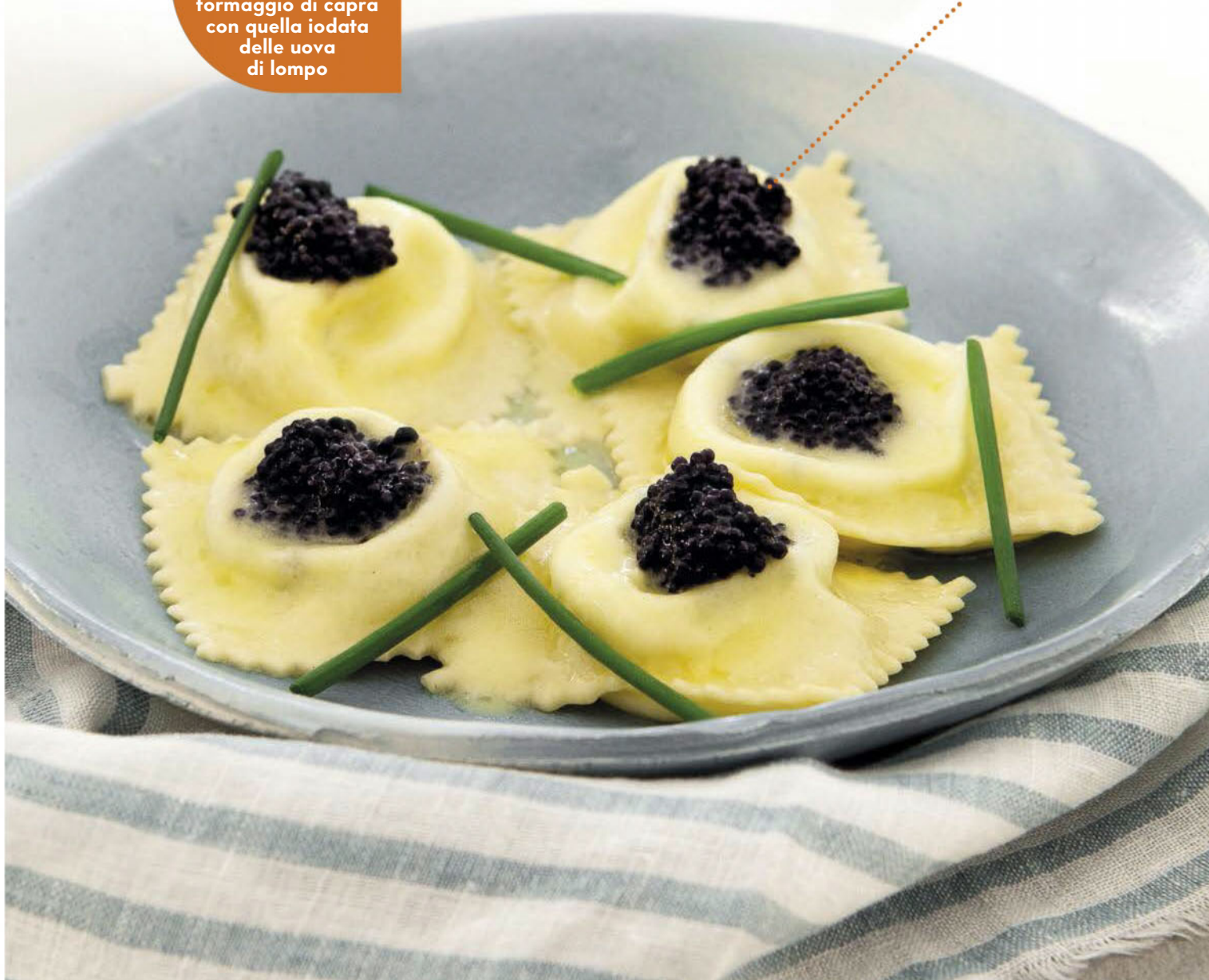
SGUSCIATE *gli scampi e conservate le teste.*
FATE *soffriggere 2 spicchi di aglio in 4 cucchiai di olio, poi unite le teste degli scampi e fatele tostare sulla fiamma vivace per qualche minuto. Sfumate con un bicchiere di vino e mezzo bicchiere di vermut, unite un mazzetto di gambi di prezzemolo, un cucchiaio di concentrato di pomodoro, coprite a filo con acqua fredda e cuocete sulla fiamma al minimo per 1 ora. Infine eliminate l'aglio.*
SCHIACCIATE *bene le teste, filtrate tutto attraverso un colino fine, riportate il brodo ottenuto sul fuoco al minimo e fatelo ridurre per 30-40', cioè fino a quando non avrete ottenuto una salsa densa e molto sapida.*
SBUCCIATE *la barbabietola, tagliatela in tocchi e raccoglieteli nel bicchiere del frullatore; unite il succo di mezzo limone, 40 g di olio, pochissimo sale e un cucchiaio di acqua. Frullate fino a ottenere una crema liscia e abbastanza densa. Mescolate con il cucchiaio e infine frullate ancora unendo a filo 2 cucchiai di olio, a mo' di maionese.*
INCIDETE *con un taglio poco profondo le code di scampo pulite dalla parte del ventre aprendole, con delicatezza, a libro. Ungetele bene dal lato del dorso e rosolatele su quel lato in una padella rovente per 10-15 secondi.*
ACCOMODATE *in ogni piatto 3 code di scampo, distribuite su ciascuna un cucchiaino della salsa di scampi e uno di un tipo di uova di pesce. Completate con poca salsa e con due piccole quenelle di crema di barbabietola. Decorate a piacere.*

2 Ravioli con uova di lompo

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora più 1 ora di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **150 g** farina
- **100 g** caprino ovino
- **100 g** caprino vaccino
- **50 g** semola rimacinata di grano duro
- **2** uova di gallina
- uova di lompo
- erba cipollina
- burro
- olio extravergine di oliva
- sale – pepe

IMPASTATE *la farina e la semola con le uova di gallina. Mettete la pasta in una ciotola, sigillatela con la pellicola e fatela riposare in frigo per 1 ora.*
MESCOLATE *i due caprini con un cucchiaio di erba cipollina tritata, sale (senza eccedere), pepe e un cucchiaio di olio fino a ottenere un composto omogeneo e cremoso che servirà da farcia per i ravioli.*
STENDETE *la pasta in una sfoglia sottile, tagliatela in nastri, distribuitevi sopra la farcia in piccole noci distanziandole di 3-4 cm. Inumidite la pasta intorno alla farcia con poca acqua.*
COPRITE *con un altro nastro di pasta, premete con delicatezza intorno alla farcia per far uscire eventuali bolle di aria e sigillate la pasta; ritagliate i ravioli con una rotella con orlo scanalato.*
LESSATE *i ravioli in acqua bollente lievemente salata per 2′, scolateli e saltateli in padella con una noce di burro per meno di 1′.*
DISTRIBUITELI *nei piatti completando ciascun raviolo con un cucchiaino di uova di lompo e decorate a piacere con fili di erba cipollina.*

Sapore rinforzato
Stimola l'appetito l'accostamento della nota acidula del formaggio di capra con quella iodata delle uova di lompo

Per stupire
Inconsueto il mix tra le uova di salmerino, croccanti e di sapore fine, e le sfere di aringa, minuscole e molto saporite

3 Risotto al lime, uova di salmerino e di aringa

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **320 g** riso Carnaroli
- **200 g** filetto di trota salmonata affumicata a freddo
- **80 g** burro
- **2** lime
- brodo vegetale
- uova di salmerino
- uova di aringa
- cerfoglio
- sale – pepe bianco

RACCOGLIETE *il burro a pezzetti in una ciotola con il succo di un lime e la sua scorza grattugiata, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Montate a lungo usando la frusta a mano: il colore da lievemente giallo dovrà diventare più bianco. Lasciate raffreddare in frigorifero mentre preparate il resto.*
DIVIDETE *il filetto di trota in 8 trancetti.*
PREPARATE *il risotto senza soffritto, tostando il riso direttamente in casseruola senza grassi per meno di 1′, poi unite il brodo vegetale bollente un poco alla volta e portate a cottura in 16-17′.*
TOGLIETE *il risotto dal fuoco e mantecatelo con il burro al lime freddo.*
DISTRIBUITE *il risotto nei piatti completandoli con i trancetti di trota a temperatura ambiente, un cucchiaino di uova di aringa e uno di uova di salmerino, un rametto di cerfoglio e ancora una generosa grattugiata di scorza di lime. Servite subito.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete scegliere anche una trota affumicata a caldo: rispetto a quella affumicata a freddo, il sapore è più delicato e il colore rosa più tenue.*

Più delicato
Preparate la salsa con metà extravergine e metà olio di arachide

4 Insalata di carciofi e bottarga di muggine

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **250 g** mozzarella di bufala
- **250 g** mix di insalate (indivia belga, tarassaco, cuore di verza, rucola)
- **4** carciofi
- **4** ravanelli
- **1** avocado
- bottarga di muggine
- senape – limone
- olio extravergine di oliva

MONDATE *i carciofi e immergeteli in una ciotola di acqua acidulata con il succo di mezzo limone.*
AFFETTATE *molto sottilmente i ravanelli.*
MONDATE *l'avocado e tagliatelo a fettine sottili. Spruzzatele con poco succo di limone perché non si anneriscano.*
DIVIDETE *in tocchetti di piccole dimensioni 50 g di bottarga.*
FRULLATE *150 g di olio con il succo di 1 limone, un cucchiaino di senape e la bottarga di muggine a tocchetti: dovrete ottenere una salsa cremosa e abbastanza liscia, come una maionese, ma leggermente più fluida.*
DIVIDETE *la mozzarella in tocchetti e accomodateli brevemente su un foglio di carta da cucina così che perdano l'eccesso di liquido.*
AFFETTATE *i carciofi e disponeteli insieme al mix di insalate, ai ravanelli e alle fettine di avocado in una ciotola, completate con i tocchi di mozzarella di bufala, 40 g di bottarga a fettine e condite con la salsa.*

5 "Carpaccio" di manzo con composta di rabarbaro e bottarga di tonno

IMPEGNO Facile
TEMPO 30' più 30' di raffreddamento

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g fettine sottilissime di magatello di manzo
250 g 2 gambi di rabarbaro
50 g zucchero
bottarga di tonno – aneto – lecitina di soia
latte di mandorla non zuccherato
olio extravergine di oliva – sale – pepe

MONDATE *il rabarbaro e tagliatelo a tocchetti, raccoglieteli in una casseruola con lo zucchero e 70 g di acqua, mescolate delicatamente e cuocete sulla fiamma media per 15'. Spegnete, trasferite la composta in una ciotola e fatela raffreddare.*
DISTRIBUITE *le fette di manzo nei 4 piatti, unite la composta di rabarbaro, una generosa grattugiata di bottarga, condite con un filo di olio, poco sale, pepe e qualche ciuffo di aneto.*
RACCOGLIETE *100 g di latte di mandorla nel bicchiere del frullatore a immersione con un cucchiaino di lecitina di soia (si trova al supermercato) e frullate fino a ottenere una schiuma ariosa. Per aiutarvi inclinate il bicchiere in modo da incorporare più aria possibile. Distribuite la schiuma nei piatti e servite subito decorando a piacere con bastoncini di rabarbaro disidratato.*

bottarga di tonno

Come una nuvola
La schiuma si sgonfia in fretta: montatela appena prima di servire

6 Bicchierini con uova di salmone

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 10 BICCHIERINI
250 g formaggio bianco cremoso
100 g pane ai cereali misti
100 g ricotta
uova di salmone – aglio – timo – limone
olio extravergine di oliva – sale – pepe

TAGLIATE *il pane in dadini e poi frullatelo abbastanza finemente con il robot da cucina.*
ROSOLATE *il pane frullato in una padella con 4-5 cucchiai di olio, uno spicchio di aglio con la buccia, qualche rametto di timo (se amate il piccante unite un pezzetto di peperoncino fresco), una macinata di pepe nero e sale. Dovrà diventare croccante: ci vorranno almeno 3-5'.*
MONTATE *con la frusta la ricotta e il formaggio cremoso fino a ottenere un composto spumoso e omogeneo. Raccoglietelo in una tasca da pasticciere con bocchetta seghettata.*
DISTRIBUITE *il pane in 10 bicchierini, unite la crema di formaggio (potete anche fare delle quenelle invece di usare la tasca da pasticciere) e completate con un cucchiaino di uova di salmone.*
DECORATE *con mezza fettina di limone e a piacere con qualche germoglio.*

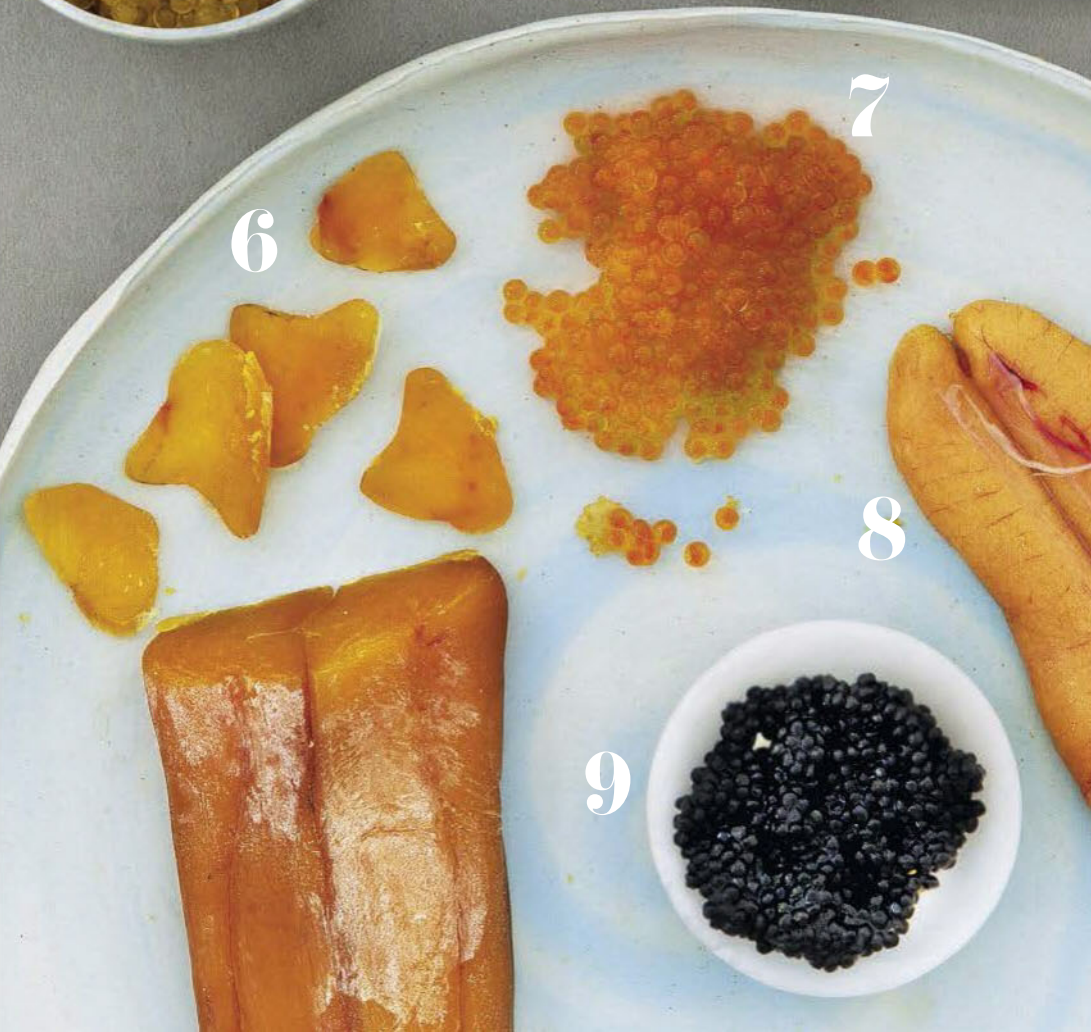
di salmone

In più
Con le foglioline dei germogli di senape si accentua la nota piccante

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***7 gennaio***

LO STILE IN TAVOLA Piatto degli scampi ASA Selection, piatto dei ravioli Adriana Vaccarino, piatto del risotto, dell'insalata, del "carpaccio" e dei bicchierini Jars Ceramistes, piattino esagonale e tutti gli altri piatti e piattini Nericata, piastrella di fondo Cooperativa Ceramica d'Imola, tessuti Society by Limonta. Ringraziamo Friultrota per la trota salmonata affumicata a freddo e per le uova di trota fornite.

Le uova di pesce

Più o meno salate a seconda del trattamento, ma sempre diverse per sapore e consistenza

1 PESCE VOLANTE
Piccolissime e molto croccanti, le uova giallo-arancio, aromatizzate con yuzu, un agrume giapponese molto profumato, sono acidule e dolciastre. Quelle verdi, insaporite con il wasabi, sono piccanti. Quelle brune sono affumicate. Molto usate in Giappone, si trovano in vendita nei negozi di specialità orientali.

2 LOMPO
Succedaneo molto conveniente del caviale. Si trova in vendita nero o rosso, secondo i coloranti aggiunti.

3 SALMONE
Le uova sono grandi, di colore rosso-arancio, molto saporite e consistenti. Le più pregiate sono quelle del salmone selvaggio.

4 SALMERINO
Estratte da pesci di allevamento tra novembre e febbraio, le uova sono salate e vendute in barattolo. Color giallo dorato, di medio calibro, hanno una consistenza molto soda e un sapore delicato.

5 BOTTARGA DI TONNO
La sacca delle uova, salata, pressata e fatta stagionare per mesi, ha un colore rosato e una consistenza compatta e "farinosa". Il sapore è molto intenso e marino.

6 BOTTARGA DI MUGGINE
Prodotta come quella di tonno, è più delicata. Ha un colore ambrato e una consistenza più elastica.

7 TROTA SALMONATA
Le uova sono simili per colore a quelle del salmone, hanno però un sapore e una consistenza più fini. Si ricavano da pesci di allevamento.

8 UOVA FRESCHE
Sono contenute in una sacca, si ricavano da branzino, sogliola, muggine, merluzzo... Si mangiano impanate e fritte, arrostite, lessate e affettate, in insalata oppure da sole con olio e limone. Scaldate in padella con poca panna e pepe sono ottime per condire gli spaghetti.

9 ARINGA
Dalle sacche si ricavano le uova gialle o rosse. Quelle nere sono in realtà sfere prodotte con la polpa del pesce affumicata e colorata con nero di seppia.

Glassare carne e pesce

I PASSAGGI E LE INDICAZIONI PER REALIZZARE UNA TECNICA CHE PREVEDE UNA COTTURA **IN TRE FASI**, TUTTE IN PADELLA

A CURA DI WALTER PEDRAZZI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Glassare significa ricoprire una pietanza con una salsa densa, la glassa, che la rende lucida e ne arricchisce il sapore e la consistenza. Secondo gli usi e gli alimenti, diversi sono i tipi di glassa: semplice, quasi sempre a base di zucchero, quella usata in pasticceria per completare torte e biscotti. In cucina, invece, la glassa è una salsa più complessa, preparata partendo dai fondi di cottura di carne e pesce. Si possono glassare anche alcune verdure, cuocendole in un fondo grasso leggermente zuccherato, che le rende lucide e brillanti.

I PIATTI PIÙ NOTI

Tra i piatti più conosciuti di carne e di pesce realizzati con questa tecnica ci sono il maiale in agrodolce, il pollo con le mandorle, le scaloppine di vitello, la sogliola alla mugnaia, il filetto al pepe verde e il tournedos Rossini.

GLI STRUMENTI UTILI

Per una perfetta glassatura sono necessarie padelle di buona qualità, palette e setacci per filtrare le salse. Le padelle, in acciaio o alluminio, devono avere un fondo spesso per condurre bene il calore. Le più adeguate alla glassatura sono quelle in acciaio rivestite in materiale antiaderente, che permette una efficace rosolatura anche con poco grasso, senza che il cibo si attacchi al fondo. Da evitare, invece, le padelle in ferro, perché gli acidi utilizzati nelle cotture tenderebbero a corroderle. Le palette migliori sono in silicone o in acciaio. Quelle in silicone sono più adatte con le padelle antiaderenti, perché non graffiano il rivestimento. I setacci, infine, per poter filtrare salse piuttosto dense, non devono avere maglie troppo strette.

1 GLI INGREDIENTI

La carne e il pesce

Le pezzature devono essere piccole, perciò vanno scelti tagli di carne adatti a essere affettati o ridotti in piccoli pezzi. Tranci o bocconi ricavati da pesci di grosse dimensioni, come spada, tonno, salmone, oppure pesci interi relativamente piccoli, come le sogliole. Le fettine di carne o di pesce possono essere arrotolate a involtino o tagliate a striscioline.

Gli addensanti

Per rendere corposa la salsa si utilizzano i cosiddetti "addensanti" o "leganti": farina, amidi (di patate, di mais, di riso) e panna. La farina, contenendo fibre, dà salse opache, di colore pieno; con gli amidi, invece, si ottengono salse dall'aspetto traslucido. La panna, infine, addensa grazie alla presenza dei grassi, che si emulsionano con la parte liquida delle salse. Il risultato è una glassa vellutata, ma instabile: tende cioè a separarsi, perciò va servita subito.

I liquidi

Vini o liquori, brodo, latte possono essere utilizzati da soli o in combinazione. Servono per stemperare i succhi degli alimenti rosolati e per sciogliere le crostine caramellate staccandole dalla padella e dalla superficie del cibo. Dopo la deglassatura, si aggiunge altro liquido secondo ricetta, che poi verrà addensato per preparare la salsa.

Foto 123rf

2 LA PREPARAZIONE

Tagliare e infarinare

Tagliate carni e pesci in fette, tranci e bocconi di **dimensioni uniformi**, per una cottura omogenea. I cibi più delicati e i pezzi piccoli vanno infarinati perché la farina aiuta a trattenere i liquidi all'interno della polpa e a mantenere meglio la forma di fette e trancetti.

Battete ***le scaloppine****, ripiegate i bordi leggermente verso l'interno, per dare una forma regolare, poi battetele col dorso di un coltello, sfibrandole per renderle più tenere. Infarinatele.*

Tagliate ***la sogliola*** *a striscioline e arrotolatele tra le mani mentre le infarinate, dando loro la forma a rotolino. Fermate con uno stecchino* ***i tranci*** *di pesce, per evitare che si aprano in cottura.*

LA COTTURA 3

Rosolare

La rosolatura ha temperature e tempi diversi secondo il tipo e le dimensioni di ciò che si cuoce: più il prodotto è piccolo **più la fiamma deve essere alta** e potente, e la rosolatura breve. Con i pezzi più spessi, il calore deve essere più basso perché per arrivare alla cottura giusta per questa prima fase impiega più tempo.

Le striscioline di ***sogliola*** *infarinate vanno rosolate per 1′ e mezzo, in un grasso caldo: olio o burro, in base al liquido che si aggiungerà per la salsa.*

Le ***scaloppine di vitello****, battute sottili, cuociono velocemente: vanno rosolate anch'esse infarinate per circa 1′ e 50 secondi, voltandole sui 2 lati. Si rosolano più spesso nell'olio perché vanno poi sfumate con vino bianco.*

Il ***manzo, alto 1,5 cm****, va rosolato a temperatura più bassa, ma più a lungo, circa 3′, 3′ e mezzo, voltandolo sui 2 lati: non deve essere infarinato perché è meno ricco di liquidi rispetto alle carni bianche. Si possono aggiungere altri elementi.*

Deglassare

Questa operazione serve per **staccare i succhi caramellati** dal fondo della padella e dalla superficie del cibo rosolato. Si possono utilizzare vini, liquori, succhi, brodo, latte, da soli o anche mescolati. Il procedimento è sempre il medesimo.

Quando si deglassa con vino o altri alcolici, cuocerli senza aggiungere altri liquidi finché non sarà ***evaporato l'alcol****. Dopo, la quantità e la scelta del liquido dipendono dalla ricetta e dall'ingrediente che si sta cuocendo: se si deglassa con molto liquido, potrebbe essere necessario togliere la carne dalla padella, per non stracuocerla mentre si completa la salsa.*

Legare

È questa l'operazione che porta alla realizzazione della glassa: si può legare per "rapprendimento", unendo farina o amidi, oppure per "concentrazione", riducendo la salsa sul fuoco. Se il liquido da concentrare è privo di grassi, serve aggiungere alla fine un po' di burro che, emulsionato, dà consistenza e lucidità.

I liquidi che compongono la salsa possono essere anche ***mescolati****. La panna, oltre a dare corpo, aggiunge delicatezza. Se si bagna la sogliola con panna e brodo, la salsa si addenserà velocemente* ***per rapprendimento****, per la presenza della farina. La panna la renderà più morbida.*

Anche per le scaloppine, bagnate con il brodo, la salsa si lega ***per rapprendimento****, grazie alla farina. Nel caso di un filetto di manzo, non infarinato, la salsa si lega* ***per riduzione****: dopo abbondante deglassatura con vino rosso, si aggiunge un mestolo di brodo e si cuoce per 6-8′, insieme a eventuali complementi, togliendo la carne dalla padella. Si completa poi con un pezzetto di burro.*

Completare

Dopo che la salsa si è addensata, si uniscono erbe tritate e spezie; se gli elementi aromatici sono stati utilizzati fin dall'inizio della cottura, come nel caso di un filetto di manzo, che si può rosolare con un rametto di timo, oppure con fettine di scalogno, aglio o cipolla, conviene filtrare la salsa, eliminando così eventuali residui sgradevoli al palato.

Le erbe aromatiche, tritate, vanno aggiunte a **cottura ultimata**, *a fuoco spento.*

Se nella salsa cuocete anche altri ingredienti o erbe aromatiche come timo e rosmarino, può essere necessario filtrarla, per eliminare i **residui più piccoli**, *difficili da separare con un cucchiaio.*

LE RICETTE

Tre proposte per mettere in pratica le tecniche di glassatura

STRISCE DI SOGLIOLA, PANNA E VINO BIANCO

per 4 persone

__400 g__ filetti di sogliola spellati
__150 g__ panna fresca – __150 g__ brodo vegetale
cerfoglio – farina – burro
vino bianco secco – sale – pepe

Tagliate a strisce i filetti di sogliola; infarinateli arrotolando le strisce tra le mani. Rosolatele in una noce di burro spumeggiante per 1' e mezzo, mescolandole. Deglassate quindi con 80 g di vino bianco e lasciatelo evaporare per 1-2'. Aggiungete la panna e il brodo; portate a bollore e legate la salsa mescolando. Salate, pepate, completate con un ciuffo di cerfoglio tritato e servite.

LO STILE IN TAVOLA

Padella della foto di apertura Alessi, coltello Zwilling J. A. Henckels, padella con interno bianco Moneta Pantone Universe, piatti Virginia Casa.

MANZO AL VINO ROSSO CON CIPOLLE E FUNGHETTI

per 4 persone

__600 g__ 4 filetti di manzo
__12__ cipolline borettane pulite
__8__ funghi champignon puliti
vino rosso – olio extravergine di oliva
brodo vegetale – timo – sale – pepe

Rosolate i filetti in un'ampia padella con un filo di olio e un rametto di timo per 1', poi voltatela e dopo 1' aggiungete le cipolline e i funghi tagliati a tocchetti. Rosolate tutto insieme ancora per 1', poi bagnate con 150 g circa di vino rosso corposo e lasciatelo un po' sfumare. Togliete la carne e aggiungete 80 g di brodo. Fate restringere un po' il liquido, quindi rimettete la carne in padella e cuocetela per altri 2-3', salando e pepando. Togliete i filetti dalla padella e fateli riposare su una griglia. Aggiungete alla salsa due noci di burro e fondetelo emulsionandolo con il liquido. Togliete le verdure e servitele con i filetti. Filtrate la salsa e versatela sulla carne.

SCALOPPINE DI VITELLO AL VINO BIANCO

per 4 persone

__400 g__ fette di vitello
__200 g__ brodo vegetale
farina – prezzemolo – vino bianco secco
olio extravergine di oliva – sale – pepe

Battete le fette di vitello e tagliatele in modo da ottenere 12 piccole scaloppine. Date loro una forma regolare e infarinatele. Rosolatele in una padella con un filo di olio per 2', poi deglassate con 80 g circa di vino. Lasciatelo evaporare per 2', poi bagnate con il brodo. Fate cuocere finché il fondo non si sarà addensato in una salsa; salate, pepate e completate con un ciuffo di prezzemolo tritato.

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***18 febbraio***

Nella prossima puntata: **bollire le verdure**

Il pollo alla Kiev

LA STORIA DI UNA CROCCANTE COTOLETTA CHE NASCONDE UN **CUORE FONDENTE DI BURRO**. NATA UMILE MA VOLUTTUOSA, È APPRODATA ALLA CUCINA GOURMET

RICETTA GIOVANNI ROTA **TESTI** AMBRA GIOVANOLI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

La ricetta

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti più 2 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
560 g 4 mezzi petti di pollo
240 g burro
10 g prezzemolo – **5 g** erba cipollina
4 grosse patate lessate – **2** uova – aglio
limone – pangrattato – maggiorana
olio di arachide – olio extravergine di oliva
sale fino – fior di sale – pepe nero

RIPULITE *i petti di pollo dalle cartilagini, dal grasso, dagli ossicini e dalle parti irregolari.*
LAVORATE *il burro in una ciotola finché non sarà cremoso: ci vorranno alcuni minuti.*
TRITATE *finemente il prezzemolo, l'erba cipollina e uno spicchio di aglio, mescolateli con il burro, poi insaporite con qualche goccia di succo di limone, una grattugiata di scorza e un pizzico di sale fino e di pepe.*
SDRAIATE *i petti sul tagliere, con la parte più spessa verso di voi, quindi create in ciascuno una tasca e riempitela con il composto al burro aiutandovi con una tasca da pasticciere, poi sigillatene le estremità premendole con le dita.*
FATE *raffreddare in frigo per almeno 2 ore.*
IMMERGETE *i petti nelle uova sbattute, poi passateli nel pangrattato; friggeteli in abbondante olio di arachide per 5', sgocciolateli su carta da cucina.*
SALATELI *con un pizzico fior di sale e serviteli subito con cubetti di patate lessate condite con un filo di olio extravergine e foglioline fresche di maggiorana.*

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **26 gennaio***

Anche se il nome sembra ascriverne la paternità alla capitale ucraina, l'origine di questo piatto è nebulosa. Secondo William Pokhlyobkin, esperto di cucina russa, sarebbe stato creato fra il 1912 e il 1920 da un club di mercanti di San Pietroburgo con il nome Novo-Mikhailovsky, anche se una preparazione di "pollo impanato e ripieno di pollo tritato e burro" compare già nei primi del Novecento nel volume classico di cucina russa *I Fondamenti Pratici dell'Arte della Cucina*. Un'altra teoria, fra le più accreditate, attribuisce questa ricetta all'estro di Nicolas Appert, inventore e chef francese che l'avrebbe messa a punto già nel Settecento; a portarla in Russia, forse, l'imperatrice Elisabetta, influenzata da un'educazione occidentale. A battezzarlo "chicken Kiev", poi, sarebbe stato un ristorante di New York nel 1950, probabilmente per attirare gli emigranti russi. Data la sua straordinaria bontà, l'Ucraina ne rivendica presto il diritto di farne un biglietto da visita culinario. Ma è in Italia che fa il suo ingresso, negli anni '60, nell'alta ristorazione con Gualtiero Marchesi, che nel tempo lo ha trasformato in un vero piatto d'autore.

1

Il problema

Il ripieno fuoriesce

L'ERRORE La punta del coltello è fuoriuscita dal fondo della tasca, bucandola.

LA SOLUZIONE Usate un coltello con lama lunga e stretta, appuntita e affilata: affondatela, tenendola in orizzontale, al centro della polpa, senza arrivare all'estremità opposta poi muovetela delicatamente verso i lati senza tagliare la carne. Il rapporto ottimale fra ripieno e carne è di circa il 30%.

Il problema 2

La panatura si stacca dal pollo e si sbriciola

L'ERRORE La carne ha rilasciato parte della sua naturale umidità durante il riposo in frigorifero oppure è stata salata prima di essere impanata.

LA SOLUZIONE Asciugate la carne con carta da cucina prima di impanarla e salatela soltanto alla fine, già fritta e pronta da portare in tavola.

IL RIPIENO BURROSO MANTIENE LA CARNE SUCCULENTA

Il problema 4

La panatura è dorata ma il pollo è ancora crudo all'interno

NO

L'ERRORE L'olio di cottura era troppo caldo: la superficie si è dorata in fretta e la carne non ha fatto in tempo a cuocere.

LA SOLUZIONE Tuffate un pezzetto di pane nell'olio caldo: se sfrigola senza bruciare e intorno si creano delle piccole bollicine, l'olio è pronto. Se avete un termometro da cucina, verificate che la temperatura dell'olio non superi i 160 °C.

3

Il problema

Al momento del taglio, il ripieno cola e fuoriesce completamente

L'ERRORE Il burro della farcitura non era abbastanza freddo quando la carne è stata impanata.

LA SOLUZIONE Fate raffreddare i petti di pollo, già farciti, in frigo per minimo 2 ore o, meglio ancora, per 3-4 ore. Poi maneggiateli velocemente prima di friggerli.

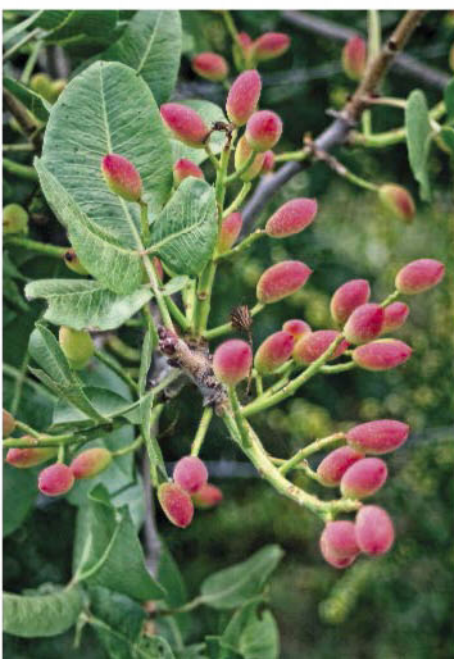
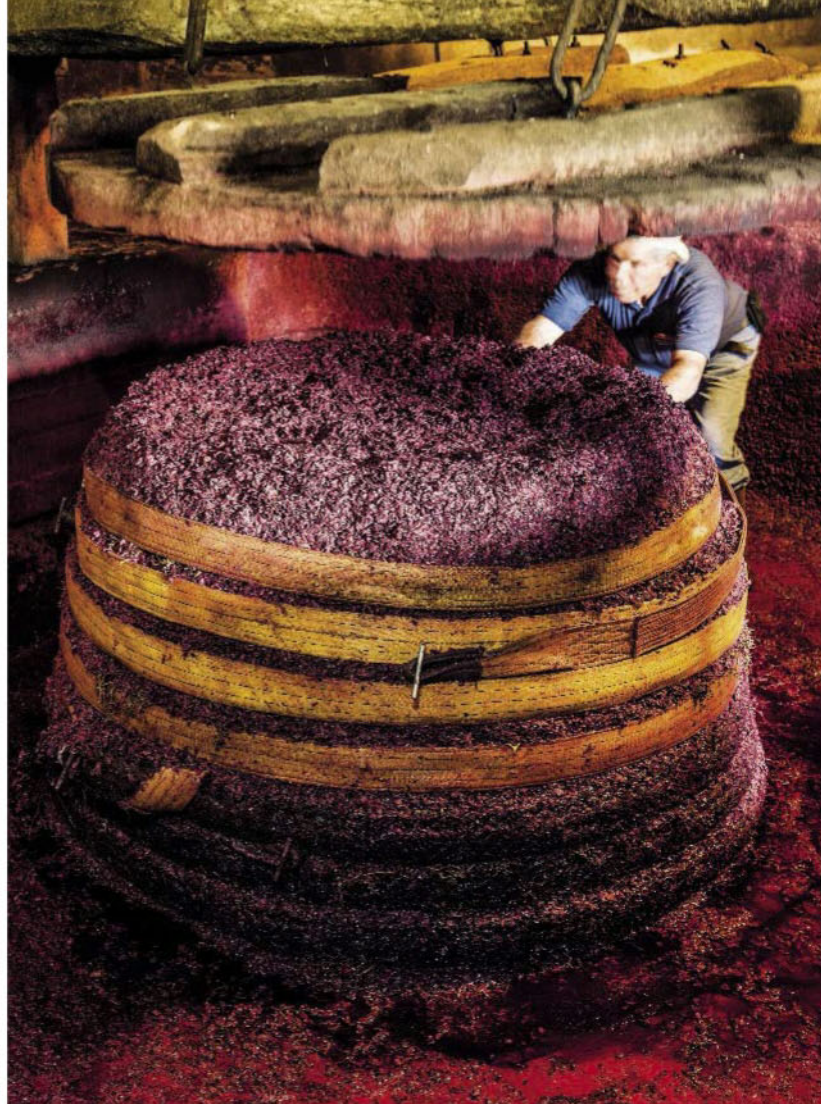
Un vulcano di emozioni

MERAVIGLIE NATURALI, OPERE D'ARTE E BONTÀ DI OGNI TIPO SI ALTERNANO SOTTO IL **CONO INNEVATO DELL'ETNA**

TESTO RICKY BUTITTA

UNICO. È LO SPETTACOLO *dell'Etna in primavera. Una meraviglia, un'emozione. Il grande scrittore tedesco Ernst Jünger lo descrive così:* "Mattino senza vento, sopra il vulcano un calice di fumo grigio violetto che si allarga su uno stelo scuro. Ne uscì un bianco bocciolo di magnolia. Quindi il vento spostò l'immagine in orizzontale: il calice si trasformò in una scura montagna e la magnolia in una serie di cupole innevate". Lungo i pendii bianchi screziati dei mandorli e degli aranci in fiore, il rosso dei pistacchi, l'oro delle ginestre, l'argento delle chiome d'ulivo, il profumo dei lecci, del lentisco, dei pini, e le righe ordinate delle vigne: una **cintura vegetale** che s'infila tra le città e i borghi che cingono il vulcano. Il liquido calore del gigante e quello vibrante del sole di Sicilia fanno il territorio fertile e vivo, un misto di energia primigenia e di precarietà, le quali come un'onda si spandono e animano la gente che ha addomesticato il monte raggrumandosi in centri millenari. **Catania**, la città che nel '200 elesse l'Elefante a suo simbolo, è il cuore di questo movimento: la ispira un sentimento barocco evocato dal piano urbanistico di Giovanni Battista Vaccarini che disegnò due stupende arterie, via Etnea e via dei Crociferi, ma pure palazzi, chiese e la teatrale facciata del Duomo. Da visitare è San Nicolò che custodisce gran parte dei ceri di legno protagonisti, ai primi di febbraio, della mirabolante festa di Sant'Agata, patrona della città. Catania è anche **città del gusto**, la sua cucina è un fitto palinsesto di sapori di terra e di mare lasciati dalle infinite dominazioni. In un menu ideale, oltre alla celeberrima pasta alla Norma, scorrono il *ripiddu nivicatu*, un risotto al nero di seppia e ricotta fresca servito in forma di Etna; la pasta *'ncaciata* condita con cavolfiori cucinati in un soffritto di cipolla e insaporiti con acciughe salate e abbondante caciocavallo grattugiato; la pasta con le uova di ricci, le linguine all'acqua di mare con pesce e molluschi, la pasta con il *muccu*, cioè i bianchetti, *u maccu*, ossia fave →

BELLEZZE DI TRINACRIA SOPRA: la via degli Archi, uno dei punti più suggestivi di Randazzo, sul versante nord dell'Etna. Sul fondo la chiesa medievale di San Nicolò. A SINISTRA: da Taormina veduta di Giardini Naxos. SOTTO DA SINISTRA: pistacchi di Bronte: sono Dop e Presidio Slow Food. Tra i migliori produttori è l'azienda Bacco (*www.baccosrl.com*); al mercato del pesce di Catania; minne di Sant'Agata presentate nello showroom della stilista Marella Ferrera (*www.marellaferrera.com*).

Fotografie di Celentano/Laif/Contrasto, Saffo/SIME, Pipia/RealyEasyStar, M. Carassale

"L'Etna nevoso, colonna del cielo d'acuto gelo perenne nutrice; muggbiano

FRUTTA DI MARTORANA

Si chiama così in Sicilia la pasta di mandorle lavorata con albume e zucchero e modellata in forma di piccoli frutti, che vengono poi colorati e lucidati così da sembrare veri.

Vademecum

DOVE MANGIARE E COMPRARE

- **MÈ CUMPARI TURIDDU**
  Nella **Catania** barocca, Mè Cumpari Turiddu è un inno alla cucina siciliana di tradizione. Ottimi antipasti, buoni salumi dei Nebrodi, tra i formaggi da provare il Piacentino Ennese. Piatto forte: le caserecce con pesto di mandorle, pistacchi, scorze di limone.
  tel. 0957150142

- **RISTORANTE BELLEVUE**
  Strepitosa vista sullo Ionio, spazi lussuosi, sapori locali rivisitati con gusto moderno. A **Taormina**, nell'Hotel Metropole.
  www.hotelmetropoletaormina.it

- **SMERALDO**
  Si tratta di una cooperativa che raggruppa 15 aziende produttrici di pistacchi verdi di Bronte Dop, salse, creme e altre specialità a base di pistacchio. A **Bronte**.
  www.pistacchiosmeraldo.it

- **AZIENDA VINICOLA I CUSTODI DELLE VIGNE DELL'ETNA**
  A **Castiglione di Sicilia**, propone un'attenta selezione di vini Etna Doc. Menzione speciale per Aetneus 2008, mix di uve nerello mascalese (80%), nerello cappuccio, alicante. Cantina visitabile su appuntamento.
  www.icustodi.it

DOVE SOGGIORNARE

- **LIBERTY HOTEL**
  Nel centro di **Catania**, atmosfere inizio '900 con volte affrescate e arredi d'epoca. Molto charme e un servizio cortese.
  www.libertyhotel.it

- **BORGOPETRA**
  A **Mascalucia**, lungo le pendici meridionali dell'Etna, è un b&b ambientato in un'antica e tranquilla casa in pietra. Una piccola magia.
  www.borgopetra.it

Fotografie di M. Carassale, Saffo/SIME, 123rf, Hemis/AGF

→

bollite e setacciate, lo *zuzzu*, una gelatina di maiale con limone, le **sarde a beccafico**, fritte dopo essere state marinate nell'aceto, le salsicce di maiale arrostite sulla carbonella proposte anche con la pasta, la caponata che qui si fa con melanzane, peperoni, pomodori, cipolle, sedano, olive, capperi. A chiudere i dolci, con le **minne** o cassatelle di Sant'Agata e i celebri "ossi di morto" in testa. Al pranzo segue l'ascesa del vulcano in una geografia di luoghi magici: Zafferana Etnea, Nicolosi, il cratere dei Monti Rossi, dove sostò **Johann Wolfgang Goethe**, la pineta di Serra la Nave, il Rifugio Sapienza da cui parte la cabinovia che porta sotto il cratere principale. Seguendo invece la costa dei Ciclopi, verso nord, s'incontrano gli incantevoli borghi marinari di Acireale e Aci Trezza di verghiana memoria, il mare dei Faraglioni, scagliati, come vuole il mito, dall'ebbro Polifemo contro il "fedifrago" Ulisse; poi Giarre e Giardini Naxos. Da qui si svolta per salire al terrazzo ove è **Taormina**, spettacolare tesoro di antiche vestigia, in primis il teatro greco, sede di rappresentazioni indimenticabili. Da Riposto la pittoresca **Ferrovia Circumetnea**, costruita tra il 1895 e il 1898, percorre il versante settentrionale e poi occidentale del vulcano in un paesaggio senza vie di

→

DA ZERO A TREMILA A SINISTRA: ricci di mare al mercato del pesce di Catania. QUI A SINISTRA: un'antica cantina di Passopisciaro, con Castiglione di Sicilia e Randazzo fulcro della produzione enologica della Doc dell'Etna. A DESTRA: dettaglio della Fontana dell'Amenano a Catania. IN BASSO: trekking nella valle del Bove, una vasta conca sul versante orientale dell'Etna, il più alto vulcano d'Europa con i suoi 3.343 m.

dai suoi recessi fonti purissime d'orrido fuoco..." *Pindaro (518-438 a.C.), da Ode pitica*

"Peregrino del mare, se vedi brillare il fuoco dell'Etna (...) approda a queste spiaggie, è questo il Paradiso!"

Ettore Romagnoli (1871-1938), da Poesie

Fotografie di Saffo/SIME, M. Carassale, A. Garozzo

UNA CULTURA RAFFINATA SOPRA: Santa Maria la Scala, frazione a mare di Acireale ai piedi della Timpa, gigantesca falesia stratificata e percorsa dalla cinquecentesca strada delle "Chiazzette", non carrozzabile. Borgo agricolo e marinaro, Acireale è posta proprio sopra la Timpa. IN ALTO A SINISTRA: un apicultore al lavoro nella zona del fiume Alcantara. Intorno all'Etna si produce un miele di ottima qualità. Un indirizzo di riferimento in tal senso è Miele Natura Viva a Zafferana Etnea (*www.mielenaturaviva.it*). A SINISTRA: particolare di un tirapugni, dal Museo-showroom catanese della stilista Marella Ferrera. Con tanto di citazione del *Gattopardo* di Giuseppe Tomasi di Lampedusa portato sullo schermo da Luchino Visconti nel 1963.

→
mezzo, solitario, a tratti metafisico, trapuntato di forre selvagge come le gole dell'Alcantara, dove l'acqua spumeggiante risuona tra altissime pareti di basalto, mosso da morbide colline di noccioleti e agrumeti, di **ciliegie Dop**, disegnato da vigneti di uve autoctone come il nerello mascalese, il nerello cappuccio, il carricante e l'alicante: da qui nascono **i vini Doc dell'Etna**, da vent'anni ormai tornati sulla cresta dell'onda grazie agli sforzi di enologi appassionati e competenti. Altri nomi, altri paesaggi sulla carta: Linguaglossa, Castiglione di Sicilia, **Randazzo** con una poderosa cattedrale grigia e splendente di conci basaltici, Bronte, famosa per i **pistacchi verde smeraldo** dal profumo intenso, resinoso e grasso, unici al mondo; **Adrano**, vero sunto della gastronomia sicula, capitale dell'arancia Tarocco, patria degli arancini di riso farciti con ragù o con pistacchio etneo, oppure con *calicedda* che è una verdura locale. Una menzione speciale va alla pasticceria adranita, che si rifà alla migliore tradizione di Sicilia con abbondanza di proposte: cassata di ricotta o crema, cannoli, pasta di mandorla o di pistacchio, la **frutta di Martorana**, i torroncini siciliani ripieni di pistacchio etneo. Infine riappare Catania, annunciata da una piana opulenta di esuberanti colture di **aranci** e olivi, legumi e carciofi, pronte a deliziare le tavole.

SAPORI DI TERRA
Le olive e le pere che completano il coniglio provengono anch'esse dalle campagne alle pendici del vulcano.

LA RICETTA SICILIANA

La sciara è un accumulo di lava solidificata, habitat naturale del coniglio SELVATICO tipico della zona dell'Etna. Molto amato nella cucina siciliana, si prepara in molti modi, dal semplice spiedo a versioni agrodolci più simili a quella proposta qui.

Coniglio di sciara con olive e pere

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 20'

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE
1,6 kg 1 coniglio
350 g brodo vegetale
100 g olive
4 piccole pere
1 carota **1** cipolla zucchero
1 gambo di sedano aglio
farina limone vino bianco secco
olio extravergine di oliva sale pepe

EVISCERATE *il coniglio, lavatelo e tagliatelo a pezzi. Infarinateli e rosolateli in un tegame con 3 cucchiai di olio, voltandoli, per circa 7-8'. Sfumate con mezzo bicchiere di vino, salate e pepate.*
ROSOLATE *in padella, con un filo di olio, la carota, il sedano e la cipolla tritati, insieme a uno spicchio di aglio sbucciato e sminuzzato.*
UNITE *le verdure al coniglio, coprite con il brodo e cuocete per circa 45'.*
SBUCCIATE *le pere, tagliatele in quattro e sbollentatele in acqua bollente con mezzo limone e 2 cucchiai di zucchero, poi scolatele.*
AGGIUNGETE *le olive al coniglio in cottura 10' prima del termine; 5' prima, infine, unite anche le pere. Spegnete e servite.*

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS
TESTO LAURA FORTI
STYLING E FOTOGRAFIA BEATRICE PRADA

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***16 febbraio***

L'Italia reinventata

NORBERT NIEDERKOFLER RISCRIVE UNA SERIE DI CLASSICHE RICETTE REGIONALI AFFIDANDOSI AI FORNI MIELE DI **ULTIMA GENERAZIONE**

A SINISTRA: elegante e funzionale con display di facile controllo e lettura, il forno a vapore Miele. A DESTRA: quattro ricette presentate nel libro *Oggi cucino da chef*: lingua di vitello con salsa, in forno a vapore con **cottura sottovuoto**; zuppa inglese, in forno **a vapore**; sarde in beccafico e tiramisù in forno normale **combinato** con immissione di vapore.

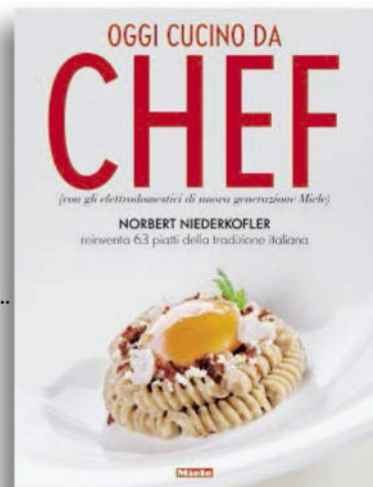
Nell'affollatissimo panorama dei libri di cucina, questo intitolato *Oggi cucino da chef* occupa un posto particolare e distinto. A parte il fatto che non è venduto in libreria, la sua diversità deriva dall'essere l'esito del felice incontro di due, come si suole dire oggi, eccellenze. Da un lato gli elettrodomestici Miele, specificamente i forni combinati e a vapore di ultimissima generazione studiati per portare nella sfera domestica la **tecnologia dei professionisti**. Spiega nell'introduzione del volume Alessandro Covi, amministratore delegato di Miele Italia: "La nostra intenzione, con questo libro, è far capire con un approccio didattico semplice, colloquiale, che i nostri forni possono fare molto, che sono quasi una cucina intera, dei partner **estremamente flessibili** e versatili", le cui funzioni "sono attivabili tramite un centinaio di programmi automatici user friendly perfettamente calibrati dopo lunghe ricerche e affinamenti, ma anche con interventi personali programmabili a piacere".
A tale "avanguardia tecnologica" fa riscontro l'altra eccellenza di cui si diceva. Ovvero **Norbert Niederkofler** e la sua cucina: due stelle Michelin con il suo St. Hubertus

Lingua di vitello con salsa

Zuppa inglese

Sarde in beccafico

APPROCCIO DIDASCALICO
Paste, carni, pesce, verdure, dolci, confetture e mostarde: il libro mostra come prepararli usando il forno come prima risorsa

EASY COOKING Il libro, non destinato alla vendita, è disponibile nei Miele Gallery. Info su *www.miele.it*

in Alta Badia, una **fantasia** e un'ironia, quasi un'iconoclastia, culinarie che non temono rivali, ma pure un'ineccepibile competenza in tema di ingredienti – ben radicati nella sua terra, l'Alto Adige –, tecniche e presentazioni. Qui esibisce una grande capacità di ribaltare il noto senza però negarlo. Dice: "Ho voluto uscire dal mio territorio d'elezione senza però mancare ai **principi della mia cucina**". Dal connubio è scaturito un "manuale", illustrato dalle belle immagini di Daniel Töchterle, che raccoglie 63 ricette affatto insolite, rivisitazioni, anzi no, vere reinvenzioni di altrettante classiche ricette regionali italiane: paste, risotti, carne, pesce, verdure e dolci eseguiti in gran parte affidandosi al forno con cotture a vapore, con immissione di vapore, sottovuoto, a **basse temperature**. Il tutto descritto con precisione e semplicità in modo da rendere possibile alla cuoca e al cuoco casalinghi di farsi chef nella propria cucina.

Tiramisù

Fotografia di Daniel Töchterle

63 RICETTE
158 PAGINE
5 TIPI DI COTTURA

L'AUTORE
Norbert Niederkofler, chef altoatesino due stelle Michelin, è anche l'ideatore di Cook the Mountain, un progetto di ricerca sulla gastronomia montana nel mondo.

VINITALY Cinquant'anni dopo

ERA PARTITO SOTTOTONO. OGGI È LA **VETRINA INTERNAZIONALE** DEL VINO ITALIANO E UN INCROCIO SPECIALE TRA PRODUTTORI, APPASSIONATI, MODA E CINEMA. UNDICI PROTAGONISTI NE RIPERCORRONO LA STORIA. E ANTICIPANO LA BOTTIGLIA SCELTA PER FESTEGGIARE.

TESTO ANTONIO PAOLINI

Verona: 10-13 aprile, da domenica a mercoledì. Date da segnare subito in agenda per premiarsi con una giornata al Vinitaly, perché è l'edizione numero 50 e per vedere un compleanno di pari portata bisognerà aspettare il 2066, mezzo secolo. Era partito in un salone: alla Gran Guardia, in piazza Bra. Debuttò come "Giornate del Vino Italiano" a settembre 1967. Nel 1971 mutò nome in Vinitaly. E nel 1978 divenne International. Da allora non ha fatto che crescere. Quattromila espositori, 100 mila metri quadrati, 150 mila ospiti, di cui quasi un terzo stranieri, 2.600 giornalisti da 46 nazioni. Grandi numeri. E sono del 2015. Superati di certo da quelli del 2016, edizione speciale che celebra il successo del vino italiano, sempre più orgogliosamente tricolore.

SANTA CRISTINA
Rosso
Toscana Igt
www.antinori.it

Antinori: la Storia

Coincidenze o destino? Nei giorni in cui nasceva la "cosa" che ora è Vinitaly, Piero Antinori diveniva capo della sua azienda. Ben più anziana di Vinitaly, visto che nel 1985 ha celebrato **600 anni di affari "vinosi"**. Ma mutata forse più nei 50 ultimi che in tutti i precedenti, con tenute, bottiglie e successi dalla Toscana di Tignanello, Guado al Tasso, Passignano, Pian delle Vigne, Braccesca e della supercantina in Chianti al resto d'Italia e oltre, dal Piemonte agli Usa. Al Vinitaly 50 il marchese Piero, con le figlie Albiera, Allegra e Alessia, avrebbe scelta tra cento vini, dal Solaia al Villa Antinori. Ma sarà il rosso chiantigiano Santa Cristina, nato nel 1946 e alfiere delle rivoluzioni successive, a festeggiare i 70 anni a Verona.

Ruffino: da rosé a Oro

C'era una volta, mezzo secolo fa, il "Rosatello"; uno di quei calici facili e "amici" che hanno traghettato gli italiani dal vino contadino (superbo a volte, ma altre proprio imbevibile) all'acquisto in negozio di un vino "quotidiano", ma fatto e certificato con tutti i crismi. C'era, ed era targato Ruffino, allora tutta Toscana e oggi bandiera italiana di un **brand multinazionale**. Al Vinitaly Ruffino c'è da sempre. E a quel "Rosatello" ha legato una collana di vini tra cui il suo Chianti top: la Riserva Ducale Oro, stiloso e longevo, bottiglie fino agli anni Cinquanta e riassaggi di millesimi anni Ottanta che di recente hanno ancora una volta sbalordito.

RISERVA DUCALE ORO
Chianti Classico
Docg Gran Selezione
www.ruffino.com

Fotografie di Kevin Kruff, Andrea Sudati, Bob Krieger

52 VALDOBBIADENE
Prosecco Superiore Docg Extra Dry
www.santamargherita.com

Santa Margherita: il via

Chi è del mestiere lo sa. Il bianco più amato negli States ha un nome italiano famoso: Pinot Grigio. Lì per chiederne un bicchiere basta dire "Santa Margherita, please": e arriverà. A conferma dei successi della famiglia Marzotto, che oggi ha largamente valicato i confini del suo Pinot, passando attraverso le bollicine di rango della Franciacorta con Cà del Bosco per arrivare alla Toscana e alla Sicilia. Quest'anno punta al futuro con il **trend del momento**, il Prosecco 52 Docg Extra Dry, in bilico tra freschezza e morbidezza, capace di adattarsi ai palati e ai menu più variegati.

Cecchi: Toscana vincente

"A fine Fiera, che era tutta all'aperto – solo la Toscana aveva uno spazio suo – ci si sfidava a calcio tra produttori". Albori anni '70, primi Vinitaly, ancora un po' eroici. Ma i Cecchi, Cesare e il fratello Andrea, c'erano già e da allora non ne hanno perso uno, neanche nell'annus horribilis 1986, l'anno dei morti da metanolo, ma anche quello dell'**orgoglio che sa reagire**. Intanto Cecchi cresceva: con il Chianti di Villa Cerna, e l'acquisto di magnifiche proprietà: il Castello Montauto a San Gimignano, Val delle Rose in Maremma, l'Alzatura a Montefalco. Hit per Vinitaly 50, un Morellino: rosso maremmano che unisce alla piacevolezza la sostanza da rosso di valore.

VAL DELLE ROSE
Morellino di Scansano Docg
cecchi.net

Berlucchi: l'apripista

Guido Berlucchi, Franco Ziliani e Giorgio Lanciani: tre amici che nel 1955 lanciano la Franciacorta come territorio capace di far nascere eccellenti bollicine adottando il **"metodo classico" francese**. Berlucchi e Antica Fratta prima, un'isola di 600 ettari nel cuore della produzione spumantistica italiana; un bel cuneo a Bolgheri, patria di rossi toscani di taglio "internazionale". Per il suo Vinitaly n. 34 Berlucchi punta sul Satèn '61, tributo in etichetta all'anno di nascita del primo prodotto franciacortino. Morbido, fresco, rotondo, tutto in piacevolezza.

SATÈN '61
Franciacorta Docg
www.berlucchi.it

LE VELE
Verdicchio dei Castelli di Jesi Doc Classico
www.moncaro.com

Moncaro: orgoglio Coop

Ecco un produttore che esprime bene con la sua parabola un pezzo speciale di storia del vino italiano: il capitolo delle cantine sociali, spesso macchine assistenziali e prodotti di minimo livello. Ma il vento è mutato, e Moncaro è un esempio di come le "sociali" giuste siano un volano territoriale, accollandosi compiti di **ricerca**, **marketing** e **sviluppo** che i piccoli viticoltori da soli non potrebbero sostenere. Quasi mille i soci, 25 milioni fatturati e un'uva di casa, il Verdicchio, "madre" di uno dei bianchi più gustosi, longevi e saggi nel prezzo. A Verona, oltre che sul classico Verdicchio Le Vele, icona aziendale, Moncaro punterà sulle bolle, con lo spumante "Madreperla" presentato in due ambiziose versioni con lunghi affinamenti.

CARTIZZE
Valdobbiadene Superiore Docg Dry
bisol.it

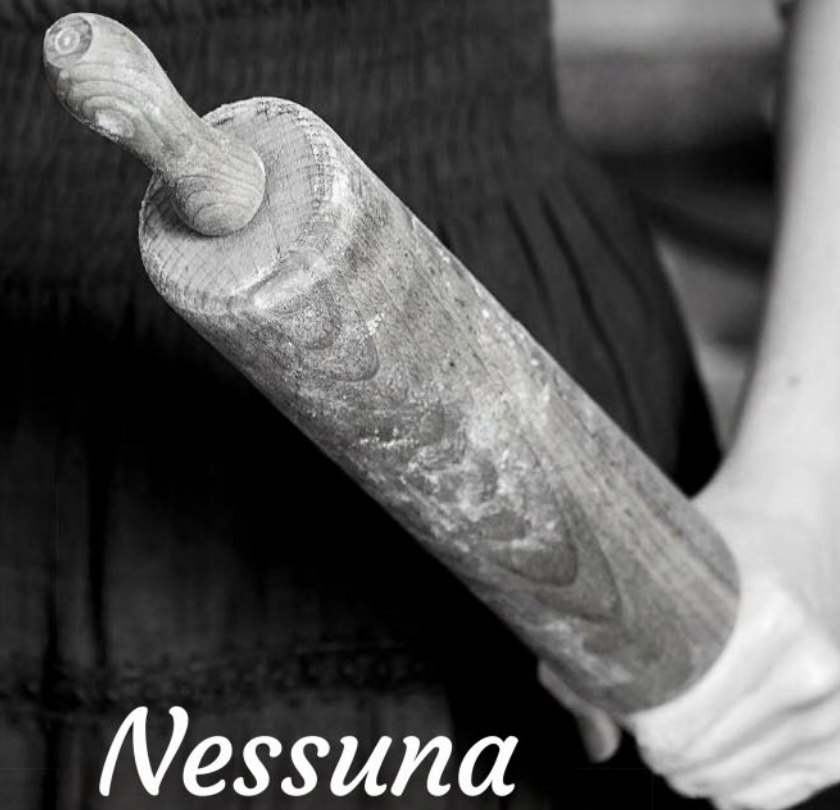
Bisol: doppio compleanno

Compirà 50 anni al Vinitaly numero 50. Perciò festa grande a Verona per Gianluca Bisol, che col fratello Desiderio guida una delle etichette più vivaci di Prosecco. In Fiera c'è da 27 anni. Anni in cui, spiega: "Vinitaly è cresciuto insieme al vino italiano, passando dal ruolo tutto nazionale a taglio 'globale'". Un po' la storia del Prosecco, oggi campione dell'esportazione. E di Bisol: "Vado all'estero con l'85% del prodotto, ma nello stesso tempo ho quadruplicato le vendite in Italia". Due le novità a questo Vinitaly: il lancio di Private, nuova linea alta di bolle, e quello della **fascinosa Venetian Wine Experience**, tour sensoriale dalle vigne lagunari di Venissa alle "alpine" della Conca Ampezzana passando per i filari dorati del Prosecco.

Ciù Ciù Marche revolution

"Il mio pensiero era poter tornare a lavorare le vigne. Ero pazzo per le viti e il vino". È tutta in questa frase la storia di Natalino Bartolomei, futuro proprietario di Ciù Ciù, oggi brillante azienda del Sud delle Marche, ma allora impegnato a sopravvivere in una faticosa Italia del Dopoguerra. Il taglio dell'azienda è artigiano, ma vivificato dal morbido cambio generazionale impresso dai figli del fondatore, con bottiglie moltiplicate e **sbarco in altre Dop regionali e in Sicilia**. E tanto export. Ciù Ciù è al Vinitaly da quando ha mutato marcia e pelle. In piena coerenza con le radici però, il vino bandiera sarà l'ultraterritoriale Pecorino "Merlettaie", bianco di sostanza, uva indigena e brand dedicato a un'antica "arte" di zona.

MERLETTAIE
Offida Pecorino Docg
www.ciuciuvini.it

Fotografie di Mattia Mionetto, Matteo Carlocchia

Nessuna può battere l'originale

Ruvida, tenace. Marchigiana.

Imitatissima ma inimitabile.
La ricetta di famiglia originale di Luciana Mosconi.

seguici su

LUCIANA MOSCONI®

La Signora delle Tagliatelle

Alice, ladies & bubbles

Pier Francesca Bonicelli e Cinzia Canzian sono amiche, cognate, nonché mogli di fratelli entrambi nel vino. Sono anche **donne spiritose e femministe** dato che il loro vino d'esordio si chiamava "Punto G". Fanno ottime bollicine nella zona top del Prosecco. Al Vinitaly vanno da 10 anni perché "è una vetrina fondamentale; il luogo degli incontri, anche fortuiti, di tutto il mondo della comunicazione". A ogni Vinitaly lanciano una novità. Con stile. Quest'anno ecco il "Doro", Valdobbiadene Brut Nature, nato cioè dai "suoi" lieviti spontanei, di uva e cantina, per marcare ancor più terroir e unicità.

DORO NATURE
Valdobbiadene
Prosecco Superiore Docg Brut
www.levignedialice.it

Podere Prospero: la "deb"

BOLGHERI
Rosso Doc
www.zenato.it

Debuttare senza essere debuttanti. Per via di due storie d'amore. Col proprio uomo e con una terra. Carla Prospero è, nel vino, **madre e moglie d'arte**: suo marito era Sergio Zenato, i figli Nadia e Alberto con lei continuano la produzione di ottimo Amarone e Lugana. Con Sergio Carla si regalò nel 2000 un tour a Bolgheri, terra dei nuovi rossi toscani dal piglio cosmopolita e di miti come il Sassicaia. E fu folgorazione. Sfociata nel 2003 nell'acquisto di quasi quattro ettari nel cuore della zona, e ora nello sbarco da reclute al Vinitaly con un Bolgheri 2013 avvolgente, ambizioso e "fuori stile" rispetto alla tradizione di casa, perché fatto insieme al Consorzio bolgherese. "Insomma", spiega Carla, "il territorio è il territorio".

Valentini l'ospite d'onore

Non ci vanno. Perché "Vinitaly è una gran vetrina per l'Italia del vino. Ma noi abbiamo produzione limitata, artigiana, e non ha senso andare a espandere attese non esaudibili se si vuol tenere la qualità che intendiamo noi", dichiara Francesco Paolo, come faceva suo padre. "Rispettiamo la natura e non forziamo mai per gonfiare rese e redditi. Esempio? Zero rosso imbottigliato dal 2007 al 2011, annate non all'altezza. Il 2012 e il 2013 (poco!) sono in affinamento. A fine anno decideremo quale uscirà prima". È lavorando così che casa Valentini, mai in Fiera al Vinitaly, ne è però guest star. Con storiche "verticali" (test di annate in serie) del loro bianco Trebbiano d'Abruzzo capace di evolvere per oltre 40 anni. E due volte – ora Francesco Paolo, nel 1987 papà Edoardo – per ricevere l'**onorificenza riservata ai "maestri" del vino: il Cangrande**.

TREBBIANO D'ABRUZZO
Doc

Fotografie di Francesco Orini, Riccardo Lettieri

Antipasti

Ingredienti **LEGGERI E PRIMAVERILI**, sapori decisi e preparazioni belle da vedere e facili da fare. Con richiami fantasiosi al mondo della pasticceria

RICETTE GIOVANNI ROTA
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI **TESTI** SARA TIENI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Baci di dama al grana nei nidi di zucchina

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE (12 BACI)
90 g grana – **60 g** granella di nocciole – **25 g** vino bianco – **10 g** latte
2 g cacao amaro in polvere – **2** zucchine verdi – **1** cipollotto – foglie di menta
olio extravergine di oliva – sale – pepe

AMALGAMATE *in una ciotola 85 g di grana grattugiato grossolanamente, la granella di nocciole, il cacao amaro e mescolate.*
DISTRIBUITE *il composto in uno stampo in silicone multiplo a semisfere: dovrete ricavarne 24, utili per realizzare 12 baci.*
INFORNATE *a 200 °C per 5′. Estraete dal forno e lasciate raffreddare.*
RICAVATE *con l'aiuto di una mandolina degli spaghetti di zucchina spessi 4x4 mm, utilizzando la parte esterna della verdura e tenendo da parte il cuore.*
CONDITE *gli spaghetti di zucchina con una presa di sale e lasciateli marinare per 30′.*
PREPARATE *una "maionese" di zucchina: tritate il cipollotto e fatelo rosolare con poco olio in una padella antiaderente per 3′. Unite i cuori di zucchina tagliati a tocchetti e fate cuocere per altri 2-3′. Sfumate con il vino bianco senza fare asciugare troppo. Fate raffreddare e poi aggiungete il latte, 20 g di olio, il grana rimasto, sale e pepe. Frullate sino a ottenere una salsa omogenea.*
ASCIUGATE *con carta assorbente gli spaghetti di zucchina marinati e conditeli con poco olio, poi formate 12 nidi.*
FARCITE *i baci di dama con la "maionese" e serviteli con i nidi di zucchina. Completate con foglie di menta.*

LA SIGNORA OLGA *consiglia di usare zucchine verdi giovani, sode, con pochi semi. A piacere, potete aggiungere alla "maionese" anche qualche foglia di menta.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Trentino Nosiola
- Colli Maceratesi Bianco
- Ostuni Bianco

Scuola di cucina

VARIAZIONI SUL TEMA

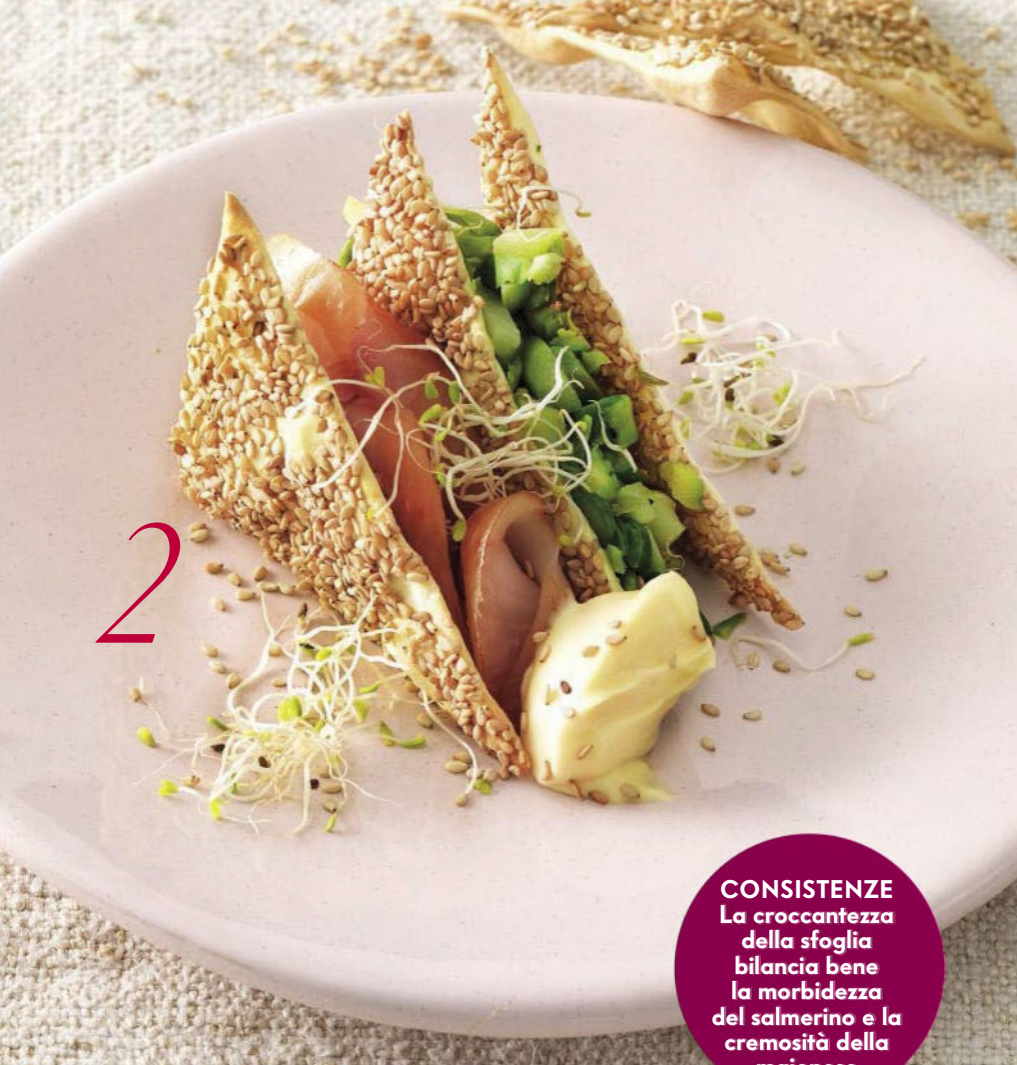
Una ricetta veloce, che richiede pochi facili passaggi, a patto di seguire alcuni accorgimenti. In più due alternative di cottura e di ingredienti.

a Inserite con cura gli ingredienti negli incavi dello stampo in silicone.
b Per una cottura più veloce potete utilizzare il forno a microonde: bastano 50 secondi a 900 W.
c Se cuocete nel forno tradizionale, avrete un risultato leggermente più croccante e disomogeneo.
d Attenzione: prima di togliere i baci dallo stampo fateli raffreddare completamente. Questo impedirà che si sbriciolino.
e Volete provare delle gustose varianti? Sostituite al cacao un cucchiaio di foglie di rosmarino fresco tritato. In alternativa, utilizzate metà grana e metà formaggio latteria grattugiati, scegliete i pistacchi anziché le nocciole e aromatizzate con una buccia di arancia non trattata.

SERVITELI COSÌ

Ecco qualche idea alternativa per proporre questo divertente antipasto. Presentate ogni singolo bacio con il suo nido di zucchine su un cucchiaio. È un modo pratico per gustarli in un solo boccone. In alternativa potete porgerli in una ciotolina o in una tazzina con il suo cucchiaino.

LO STILE IN TAVOLA

Piattini delle crocchette di ceci H&H-Pengo, piatto piano dell'insalata di faraona ASA Selection.

2 Millefoglie al sesamo con salmerino e asparagi

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 10′ più 20′ di raffreddamento

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **500 g** asparagi verdi
- **175 g** farina 00
- **150 g** filetto di salmerino affumicato
- **100 g** sesamo
- **30 g** maionese
- **25 g** germogli alfa alfa
- **1** uovo
- aceto di vino bianco
- sale – pepe

PREPARATE *la pasta della millefoglie amalgamando la farina, 75 g di acqua, 1 tuorlo, 2 cucchiaini di aceto e un pizzico di sale e una macinata di pepe.*
LAVORATE *l'impasto fino a ottenere una palla liscia e omogenea. Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare a temperatura ambiente per 30′.*
MONDATE *gli asparagi tagliando la base legnosa. Pulitene lo stelo con un pelapatate. Lessateli per 7′.*
RAFFREDDATE *gli asparagi in acqua e ghiaccio. Scolateli, tagliateli a tocchetti e conditeli con un filo di olio, sale e pepe. Affettate sottilmente il filetto di salmerino.*
DIVIDETE *l'impasto in 4 parti. Stendetele in sfoglie spesse 2 mm. Disponetele su una teglia foderata di carta da forno e spennellatele con l'albume.*
COSPARGETE *le sfoglie con il sesamo e tagliate ciascuna in triangolini (base 7 cm, h 5 cm). Infornateli a 170 °C per 10′. Sfornateli e fateli raffreddare.*
COMPONETE *la millefoglie alternando i tringolini, le fette di salmerino, gli asparagi e finendo con un altro trinagolino. Decorate con i germogli e accompagnate con un cucchiaio di maionese.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete sostituire il salmerino con pesce spada, tonno o salmone affumicati. Si trovano in vendita nelle gastronomie e nei supermercati.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- Colli Bolognesi Chardonnay
- Vesuvio Bianco
- Sambuca di Sicilia Grecanico

3 Gelato di formaggio reggiano

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti più 1 ora per il gelato
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g panna fresca
100 g latte fresco intero
150 g Parmigiano Reggiano Dop di media stagionatura
pane casareccio – pepe

UNITE *in una ciotola la panna, il latte, il parmigiano grattugiato, pepe e mescolate.*
PORTATE *a ebollizione dell'acqua in un pentolino.*
CUOCETE *il composto a bagnomaria, a fuoco basso per 5', sbattendolo costantemente con una frusta affinché non si formino grumi.*
RAFFREDDATE *la crema ottenuta, poi mettetela nella gelatiera finché non raggiunge la giusta consistenza.*
SERVITE *il gelato con fettine di pane casareccio tostate in forno.*
LA SIGNORA OLGA *dice che alcune varianti della ricetta prevedono l'uso dello zucchero. Il gelato di Parmigiano Reggiano Dop è ideale per accompagnare un antipasto di salumi emiliani con aceto balsamico e frutta autunnale (fichi e pere).*

VINO *rosso secco, vinoso, leggero di corpo.*
- Reggiano Lambrusco
- Colli Martani Rosso
- Scavigna Rosso

4

4 Coni di salame Milano con ricotta e fave

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g ricotta di capra – **150 g** fave fresche sgranate – **120 g** salame Milano (12 fette da 10 g) – **1** cespo di lattuga – **1** porro
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SBOLLENTATE *per 2' le fave in acqua bollente, scolatele e pelatele. Frullatene 70 g con la ricotta di capra; il resto tenetelo da parte per decorare.*
FATE *dei piccoli coni con le fette di salame: incidetele sul raggio e avvolgetele su se stesse facendo scorrere un lembo sull'interno con le dita, fino a stringerle in un cono.*
INFORNATE *i coni per 8-10' a 190 °C rendendoli croccanti. Sfornateli e fateli raffreddare.*
MONDATE *il porro e utilizzate solo la parte bianca tagliata a rondelle sottili. Cuocetelo in una padella unta con un cucchiaio di olio per 3-4'. Se necessario aggiungere un cucchiaio di acqua.*
PRIVATE *le foglie di lattuga del gambo bianco e disponetele, componendo una striscia, su un foglio di carta da forno bagnata e strizzata.*
DISPONETE *al centro della striscia di lattuga il porro stufato. Aiutandovi con la carta da forno, create un rotolo che racchiuda al centro il porro.*
SIGILLATE *le due estremità della carta da forno creando un "salame" e infornate a 190 °C per 12'.*
FARCITE *i coni di salame con la crema di ricotta e fave.*
SFORNATE *il rotolo di lattuga e fatelo raffreddare, privatelo della carta da forno e tagliatelo in rondelle spesse 3 cm.*
SERVITE *le rondelle di lattuga con i coni di salame e decorate con le restanti fave.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete risparmiare tempo cuocendo il salame nel microonde a 750 W per 40 secondi.*

VINO *rosato secco, di buona acidità.*
- Alto Adige Lagrein rosato
- Candia dei Colli Apuani Rosato
- Colli Amerini Rosato

5 Crocchette di ceci con pesto di anacardi e bieta

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

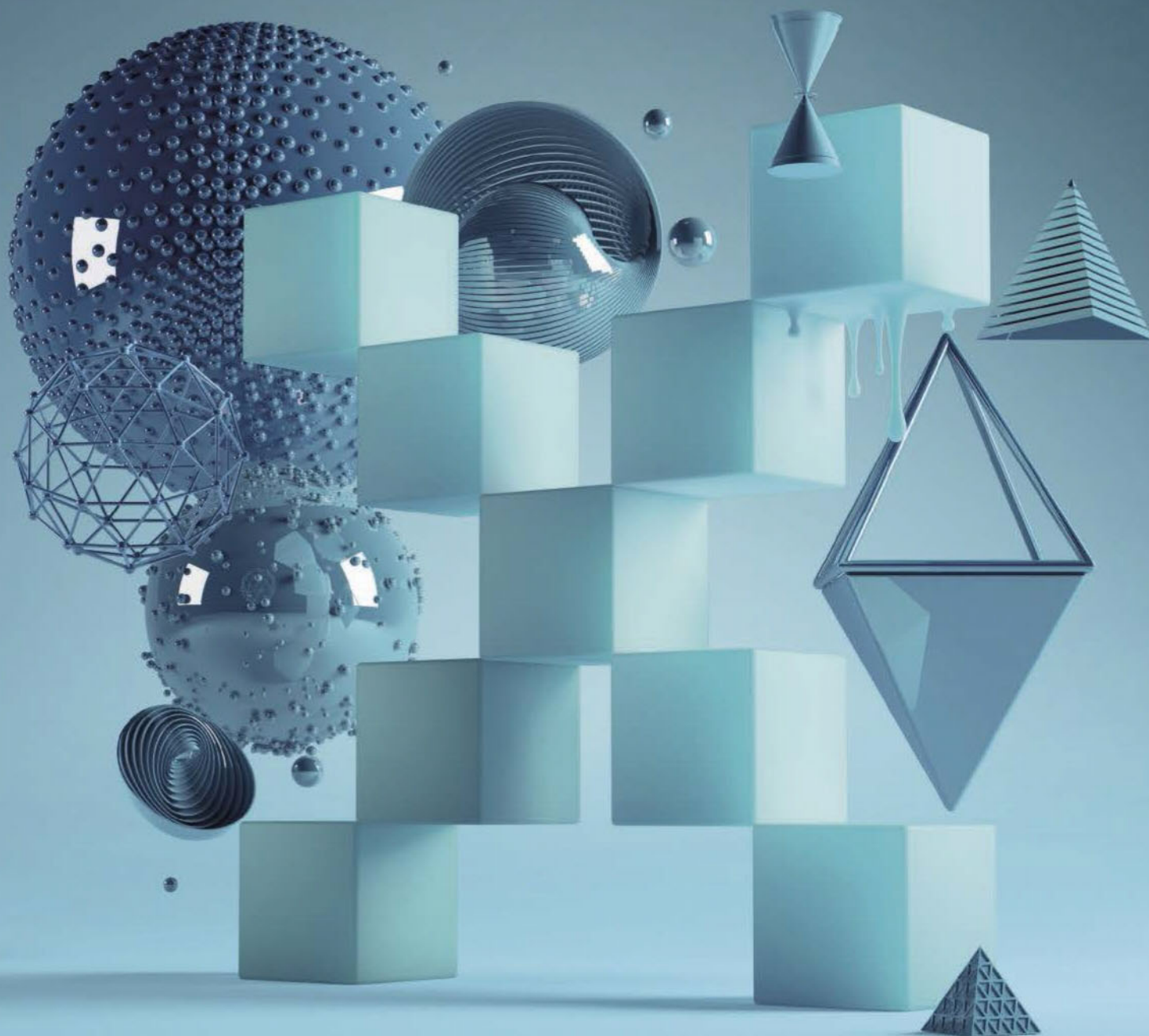
250 g ceci bolliti e sgocciolati
150 g pangrattato
125 g mozzarella
100 g bieta
60 g latte intero – **50 g** pane casareccio
25 g anacardi tostati
2 uova – **1** rametto di rosmarino – limone
cerfoglio fresco olio di arachide
olio extravergine di oliva sale – pepe

SCOLATE *la mozzarella, asciugatela tamponandola con carta assorbente e frullatela.*
TRITATE *grossolanamente i ceci con un passaverdure.*
PRIVATE *il pane casareccio della crosta, tagliatelo a tocchetti e mettetelo a bagno nel latte freddo per 15'.*
AMALGAMATE *in una ciotola i ceci, le foglie di rosmarino tritate, il pane strizzato e un tuorlo.*
COSPARGETE *un foglio di carta da forno con 50 g di pangrattato, quindi stendetevi sopra uno strato di impasto di ceci (spessore 5 mm) e ricavatene una striscia di 30x7 cm.*
PONETE *al centro della striscia la mozzarella frullata e avvolgetela alzando un lembo dello strato di impasto di ceci.*
Create un tubo e tagliatelo, ottenendo delle crocchette lunghe 7 cm.
SBATTETE *il tuorlo rimasto con i due albumi e immergetevi le crocchette, quindi passatele nel pangrattato rimanente.*
PREPARATE *il pesto di anacardi: portate a ebollizione 1,5 litri di acqua e sbollentate la bieta per 20 secondi. Passatela in acqua e ghiaccio, strizzatela, tritatela e unitela agli anacardi. Condite con un cucchiaino di succo di limone, 50 g di olio extravergine, un pizzico abbondante di sale, pepe e frullate con il mixer, fino a ottenere una salsa.*
FRIGGETE *le crocchette in abbondante olio di arachide a 170 °C, facendole ben dorare (ci vorranno circa 3').*
SALATE *e servite le crocchette calde, accompagnate con il pesto di anacardi. Decorate con qualche foglia di cerfoglio.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, per rendere più morbido l'impasto delle crocchette, potete aggiungere 2 patate medie, bollite per 30'.*

OLIO *mediamente o intensamente fruttato, con sapore di carciofo o cardo, note erbacee e amaro e piccante ben dosati.*
- Tergeste Dop
- Chianti Classico Dop
- Terra di Bari Dop

VINO *bianco frizzante, sapore secco e fresco.*
- Oltrepò Pavese Riesling frizzante
- Colli Bolognesi Pignoletto frizzante
- Castel del Monte Bombino bianco frizzante

LA NOTA IN PIÙ

Per esaltare il sapore del pesto di anacardi e bieta, aggiungete mezzo spicchio di aglio fresco. E per dare più sapidità al ripieno delle crocchette, sostituite la mozzarella con la provola.

6 Insalata di petto di faraona marinato al miele

IMPEGNO Facile
TEMPO 20 minuti più 30′ di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g petto di faraona
160 g misticanza (lattughino, rucola, spinaci novelli) **10 g** senape
4 fiori eduli **1** cucchiaio di miele
vino bianco secco aneto fresco
olio di arachide
olio extravergine di oliva
sale
pepe di Sichuan

MARINATE *per 30′ il petto di faraona con il miele e una manciata di bacche di pepe di Sichuan macinate.*
ROSOLATE *la carne in una padella ben calda 1′ e mezzo per parte, a fuoco medio. Toglietela dal fuoco e fatela riposare.*
SFUMATE *il fondo di cottura della faraona, a fuoco vivace, con 1/2 bicchiere di vino bianco. Riducete della metà il sugo e fatelo raffreddare.*
OTTENETE *una salsa aggiungendo al sugo della faraona 20 g di acqua, 5 g di olio di arachide, 25 g di olio extravergine, un pizzico di sale e la senape. Emulsionate la salsa con un frullatore a immersione.*
DISPONETE *in ciascun piatto 40 g di misticanza e 1/4 di petto di faraona tagliato a cubetti. Decorate con i petali di un fiore edule e qualche fogliolina di aneto. Irrorate con un cucchiaio di salsa e servite.*
LA SIGNORA OLGA *dice che potete mantenere calda la faraona, una volta cotta, avvolgendola nell'alluminio. Al posto della faraona, potete usare anche petto di pollo o di tacchino.*

VINO *bianco giovane, abboccato e fragrante.*
- **Colli Piacentini Chardonnay abboccato**
- **Marino Classico abboccato**
- **Gravina amabile**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **1° febbraio***

La freschezza e il sapore del mare

L'IMPORTANZA DEL CROSTACEO CON LA SUA POLPA DELICATA INCONTRA LA SPONTANEITÀ MEDITERRANEA DEL POMODORO E GLI **AROMI ORIENTALI** DEL LEMON GRASS

RICETTA DAVIDE NEGRI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI CRISTINA PORETTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Uno spumante secco e aromatico
Valdobbiadene Prosecco Superiore "Rive di San Pietro di Barbozza" Brut 2015 Val d'Oca
Dalla Cantina Produttori di Valdobbiadene, una delle più grandi d'Italia, un Prosecco delicato, ricco di note fruttate e floreali,

Astice e sorbetto di pomodoro

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg 2 astici
850 g pomodori
120 g 1 cipolla rossa – **2** lemon grass
concentrato di pomodoro – basilico – sedano
carota – cipolla bianca – alloro
zucchero – fecola di patate
aceto bianco – olio di arachide
olio extravergine di oliva – sale – pepe in grani

1 INCIDETE *il fondo dei pomodori con un taglio a croce, tuffateli per 2′ in acqua bollente, sbucciateli ed eliminate i semi. Filtrate gli scarti di semi e bucce e versate l'acqua ottenuta sui pomodori.*
2 FRULLATE *i pomodori con 40 g di olio extravergine, un cucchiaio di zucchero, due pizzichi di sale e una macinata di pepe. Versate il frullato nella gelatiera e avviatela. Il sorbetto sarà pronto in circa 40′.*
3 PREPARATE *un brodo facendo bollire per una decina di minuti 2 litri di acqua con 2 foglie di alloro, un cucchiaino di grani di pepe, mezzo gambo di sedano, una piccola carota e mezza cipolla bianca tagliati a tocchetti. Immergetevi gli astici e dopo 3′ scolateli.*
4 STACCATE *la coda e le chele liberandone la polpa.*
5-6 DIVIDETE *a metà il carapace degli astici. Tagliate a rondelle i lemon grass e rosolateli in padella con 2 cucchiai di olio per 1-2′ poi unite il carapace degli astici. Dopo 1-2′ aggiungete tutti i gusci degli astici, 2 cucchiai di concentrato, un mestolino di acqua e lasciate cuocere a fuoco medio per circa 30′.*
7 FILTRATE *attraverso il colino cinese premendo bene e riportate la salsa sul fuoco per 3-5′ per addensarla leggermente (bisque).*
8 AFFETTATE *la cipolla rossa molto sottile, fatela marinare per 5′ nell'aceto con un cucchiaino di zucchero. Scolatela, asciugatela, passatela nella fecola e friggetela in olio di arachide a 150 °C, pochi anelli alla volta, fino a che non saranno croccanti.*
9 FRULLATE *50 g di olio extravergine con 40 g di foglie di basilico, poi filtrate attraverso un foglio di carta da filtro ottenendo l'olio al basilico.*
10 AFFETTATE *sottilmente, con tagli trasversali e obliqui, la polpa dell'astice e servitela sul sorbetto di pomodoro condendola con la bisque. Completate il piatto con qualche goccia di olio al basilico, gli anelli di cipolla fritta e, a piacere, con foglie di sedano.*

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

di sapore morbido e piacevolmente sapido. È un compendio delle qualità migliori dei vini provenienti dagli impervi vigneti di San Pietro di Barbozza. Versatile, si serve a 6-8 °C come aperitivo oppure con piatti leggeri di mare.
10 euro.

LO STILE IN TAVOLA
Frullatore Termozeta, ciotole di vetro Bormioli Rocco, casseruola della bisque Berndes, piano di cottura Smeg, bicchiere di vetro dell'olio al basilico Tescoma.

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***9 febbraio***

Primi

Una pasta dall'aroma inaspettato, passatelli in elegante versione marina, **RAFFINATI RAVIOLI** di magro, un insolito risotto e due "ragù" alternativi per gnocchi e strangolapreti

1

RICETTE TOMMASO ARRIGONI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI LAURA FORTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

PASTA DI MARE
Il termine calamarata nasce dalla somiglianza di questo formato con i calamari ad anelli, usati spesso per il condimento

1 Calamarata al lemon grass

IMPEGNO Medio
TEMPO 35 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **600 g** finocchio pulito
- **320 g** pasta tipo calamarata
- **100 g** burro
- **100 g** mandorle a lamelle
- **3** gambi di lemon grass
- mezza stecca di cannella
- un ciuffo di basilico
- aglio
- olio extravergine di oliva
- sale

MONDATE *il lemon grass e tagliatelo a rondelle. Fate fondere il burro, unitevi il lemon grass e la cannella; lasciate il tutto in infusione per circa 1 ora, appoggiando il recipiente sul calorifero o in un luogo tiepido, in modo che il burro non si solidifichi.*
TAGLIATE *il finocchio a dadini molto piccoli e tritate grossolanamente le mandorle.*
LESSATE *la pasta in acqua bollente salata (seguite i tempi di cottura indicati sulla confezione).*
SCALDATE *in una padella 2 cucchiai di olio con le foglie di un ciuffo di basilico e un piccolo spicchio di aglio sbucciato, che poi potrete eliminare.*
ROSOLATE *i finocchi nell'olio profumato per 2-3', a fuoco vivo, poi aggiungete le mandorle.*
SCOLATE *la pasta e conditela con il finocchio rosolato, saltandola in padella.*
FILTRATE *il burro, schiacciando bene le rondelle di lemon grass nel setaccio, e versatelo sulla pasta. Guarnite con basilico e, a piacere, con barbine di finocchio.*
LA SIGNORA OLGA *dice che se il burro si fosse solidificato durante l'infusione, è bene farlo nuovamente fondere, per poi setacciarlo.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Vicenza Manzoni Bianco**
- **Bolgheri Sauvignon**
- **Controguerra Passerina**

BIRRA *chiara o dorata, corposa e piuttosto alcolica, con note dolci e un finale luppolato.*
- **Doppio Malto**

LO STILE IN TAVOLA
Padella in acciaio Mauviel 1830, piatto azzurro dei tortelli H&H-Pengo.

Scuola di cucina

IL LEMON GRASS

In italiano citronella, è un'erba perenne che cresce abbondante nell'Asia tropicale e in altri climi caldi; come suggerisce il nome, ha un profumo che ricorda il limone e proprio per questa sua caratteristica è molto utilizzato, soprattutto nella cucina indiana e tailandese. Si presenta in forma di gambi compatti e fibrosi, che non si mangiano ma si utilizzano per marinature, infusi o preparazioni delicate, specie di pesce. Si trova fresco, essiccato e in polvere. Ecco come si prepara e si utilizza quando è fresco.

a-b **Mondate i gambi come un cipollotto: eliminate le estremità, incideteli per il lungo con la punta di un coltello e privateli della prima guaina.**
c **Tagliate i gambi a rondelle.**
d **Utilizzate il lemon grass per marinare pesci delicati o carni bianche.**
e **Mettetelo in infusione in acqua bollente, per 10', per ottenere una tisana gradevolmente aromatica, oppure aggiungetelo in casseruola per profumare uno sciroppo (100 g di zucchero con 100 g di acqua).**
f **Lasciatelo in infusione nel burro, per profumarlo, oppure mettetelo in salse e fondi di cottura, per dare ai condimenti una caratteristica nota agrumata.**

A

B

C

D

E
F

2 Risotto alle carote

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g riso Carnaroli
200 g carote pulite
60 g spinaci novelli più un po'
8 fette di bacon
dragoncello – burro – grana grattugiato
brodo vegetale – sale – pepe

DISPONETE *le fette di bacon su una teglietta coperta con carta da forno e fatele tostare in forno a 190 °C per circa 10', finché non saranno croccanti.*
TAGLIATE *le carote a dadini; tostate il riso in una casseruola, senza grassi, poi bagnatelo con un mestolo di brodo.*
AGGIUNGETE *le carote e portate il risotto a cottura in 16-18', aggiungendo poco alla volta il brodo (in tutto circa 1 litro).*
AGGIUSTATE *di sale a cottura ultimata; pepate e aggiungete gli spinaci tagliati a strisce e un ciuffo di dragoncello tritato.*
MANTECATE *il risotto con 2 noci di burro e 4 cucchiai di grana grattugiato.*
SERVITELO *con foglie di spinaci crude e con le fettine di bacon croccante.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Soave**
- **Pomino Bianco**
- **Ischia Biancolella**

3 Gnocchi con ragù di polpo alla paprica

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore e 10'

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 kg patate
700 g 1 polpo
300 g farina
250 g polpa di pomodoro a pezzetti
100 g cipollotti
1 uovo
prezzemolo
aglio
paprica dolce
olio extravergine di oliva
sale – pepe

METTETE *il polpo in una casseruola di acqua fredda; cuocetelo per circa 1 ora dal bollore, quindi lasciatelo raffreddare nella sua acqua.*
LESSATE *le patate in circa 40'. Pelatele e schiacciatele; salatele, pepatele e profumatele con un ciuffetto di prezzemolo tritato molto finemente. Impastatele quindi con la farina e l'uovo, fino a ottenere un impasto morbido.*
DIVIDETELO *in filoncini e poi a tocchetti, formando gli gnocchi; passateli sui rebbi di una forchetta per rigarli, in modo che raccolgano meglio il condimento.*
MONDATE *i cipollotti e sbollentateli per 3' in acqua bollente.*
SCOLATE *il polpo, pulitelo dalle pellicine in eccesso e tagliatelo a pezzettini.*
SCALDATE *2 cucchiai di olio in una padella, insieme a uno spicchio di aglio. Aggiungete il polpo a pezzetti e i cipollotti sbollentati tagliati per il lungo: fate insaporire per 2', poi versate nella padella la polpa di pomodoro.*
BAGNATE *con un mestolino di acqua, salate, pepate e lasciate cuocere il ragù di polpo per 5-6'; togliete infine l'aglio e profumate con la paprica, in quantità a piacere.*
LESSATE *gli gnocchi in acqua bollente salata, scolandoli delicatamente quando tornano a galla. Conditeli con il ragù di polpo e serviteli completando con un filo di olio crudo.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Valdadige Terre dei Forti Pinot grigio**
- **Verdicchio di Matelica**
- **Costa d'Amalfi Ravello Bianco**

4 Passatelli in zuppetta di rombo

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 50'

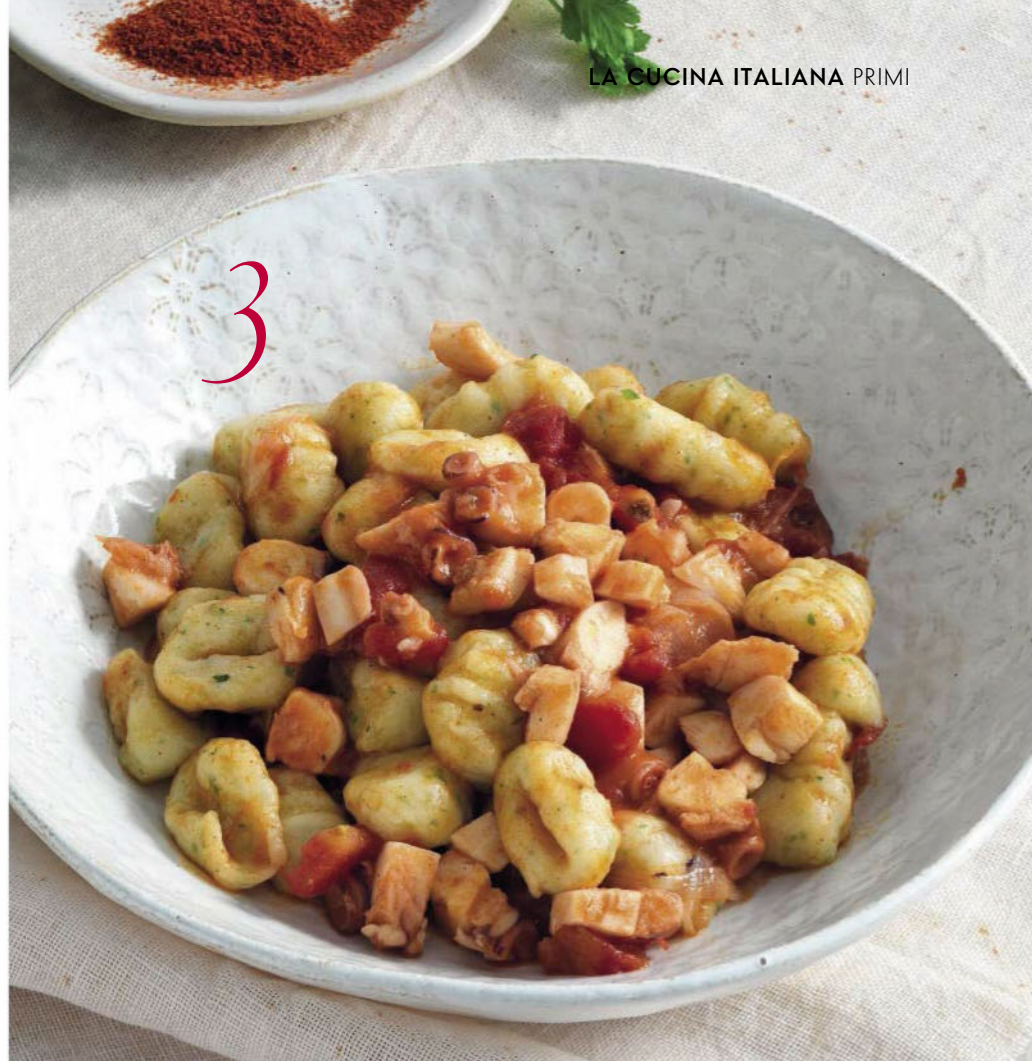
INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1,3 kg rombo – **150 g** catalogna
100 g fave fresche sgranate
100 g pangrattato
100 g grana grattugiato
3 pomodori ramati
2 uova
limone – aglio – timo
noce moscata
vino bianco secco
olio extravergine di oliva - sale

IMPASTATE *il pangrattato con il grana grattugiato, le uova, un pizzico di scorza di limone grattugiata e una grattata di noce moscata. Fate riposare l'impasto ottenuto per circa 30', coperto con la pellicola.*
SFILETTATE *il rombo. Spellate uno solo dei 4 mezzi filetti ottenuti e mettete da parte gli altri per altre preparazioni. Eliminate la testa e le interiora, conservando solo la lisca.*
SCALDATE *un filo di olio in una casseruola, con uno spicchio di aglio e un rametto di timo; aggiungete la lisca a pezzetti e fatela tostare per 3'. Sfumate con uno spruzzo di vino bianco poi coprite con mezzo litro di acqua e cuocete per circa 30' dal bollore.*
SBOLLENTATE *i pomodori per poterli sbucciare facilmente; tagliateli in quattro, eliminate i semi e riduceteli a dadini.*
MONDATE *la catalogna, separando i gambi dalle foglie; sbollentate i gambi per 2'; sbollentate anche le fave e sbucciatele.*
FRULLATE *il brodo di pesce con il frullatore a immersione, poi passatelo al setaccio, ottenendo una zuppetta.*
SCHIACCIATE *l'impasto di pangrattato in uno schiacciapatate a fori grossi e cuocete i passatelli ottenuti in acqua bollente salata, per 1-2', finché non tornano a galla.*
SCOLATELI *e disponeteli nei piatti, conditeli con i gambi e le foglie di catalogna a striscioline, le fave sbucciate e i pomodori a dadini. Tagliate il filetto di rombo a losanghe e distribuitele nei piatti, sopra i passatelli: cuoceranno con il calore della zuppetta.*
SERVITE *i piatti e completateli all'ultimo momento versandovi la zuppetta ben calda.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Merlara Pinot bianco**
- **Orcia Bianco**
- **Pentro di Isernia Bianco**

3

4

5 Tortelli con crema di asparagi al tè

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 45′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
450 g asparagi – **250 g** farina
200 g ricotta – **50 g** patata
40 g gherigli di noce più un po′
2 uova – tè verde
scalogno – brodo vegetale
olio extravergine di oliva – sale – pepe

IMPASTATE *la farina con le uova, un filo di olio e un pizzico di sale, fino a ottenere un panetto omogeneo. Lasciatelo riposare per circa 1 ora, coperto con la pellicola.*
MONDATE *gli asparagi, tagliate le punte e tenetele da parte. Tagliate i gambi a pezzetti e rosolateli in una casseruola con un filo di olio e uno scalogno affettato; bagnateli con un mestolo di brodo, aggiungete la patata sbucciata e tagliata a fettine e il contenuto di mezza bustina di tè verde. Coprite con un coperchio e cuocete per 40-45′.*
LAVORATE *la ricotta con un pizzico di sale e mescolatevi i gherigli di noce sminuzzati.*
STENDETE *la pasta in sfoglie molto sottili; disponetevi la ricotta in piccole noci, richiudete le sfoglie sul ripieno, quindi ritagliatevi i ravioli con un tagliapasta (ø 5 cm). Otterrete circa 30 ravioli.*
FRULLATE *i gambi degli asparagi con 3 cucchiai di olio ottenendo una crema.*
PORTATE *a bollore l'acqua per cuocere i ravioli: tuffatevi per 3′ le punte degli asparagi tenute da parte, poi scolatele.*
SALATE *l'acqua e lessatevi i ravioli, per 2-3′. Scolateli con la schiumarola serviteli sopra la crema di asparagi, completando con altre noci spezzettate e con le punte di asparagi scottate, una macinata di pepe e qualche petalo di fiore a piacere.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Riviera Ligure di Ponente Pigato
- Arcole Garganega
- Pietraviva Bianco

SAPORI "VERDI"
L'aggiunta del tè verde esalta l'aroma erbaceo e fresco degli asparagi, delicato ma molto caratteristico, e si armonizza con la dolcezza della ricotta.

6 Strangolapreti con “ragù” al peperoncino

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g strangolapreti
300 g una fetta di carne di maiale
250 g pomodori pelati
50 g lardo – prezzemolo – aglio
peperoncino rosso – noce moscata
pecorino – vino bianco secco
olio extravergine di oliva – sale

TRITATE *un ciuffo di prezzemolo con mezzo spicchio di aglio, unite una grattata di noce moscata, peperoncino rosso a piacere e un cucchiaio di pecorino grattugiato.*
BATTETE *la carne con il batticarne, poi cospargetela con questo trito, chiudetela a involtino; rivestitela con fettine di lardo e legatela con lo spago da cucina.*
ROSOLATE *la carne in un filo di olio, quindi sfumatela con mezzo bicchiere di vino. Unite quindi i pomodori; salate e cuocete per circa 1 ora e 30′ aggiungendo, se necessario, poca acqua. A cottura ultimata, togliete la carne e passate il sugo al passaverdure.*
LESSATE *la pasta e conditela con il “ragù”, completando con scaglie di pecorino e peperoncino.*
TRADIZIONI REGIONALI *Il “ragù” senza il consueto trito di carne è un’usanza tipica di alcune regioni del centro e del sud Italia: in Toscana si prepara con un corposo trito di verdure, senza carne, mentre a Napoli è un sugo di pomodoro cotto a lungo insieme a diversi tipi di carne, lasciati in pezzi interi. Il sugo si utilizza per condire la pasta, mentre la carne viene servita come portata principale.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Gambellara Classico**
- **Cortona Grechetto**
- **Castel San Lorenzo Bianco**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **10 febbraio***

1

Pesci

È la giusta armonia di sapori e consistenze che trasforma un piatto in un'**ESPERIENZA DA RICORDARE**. Trota, polpo, tonno e rana pescatrice sono esaltati da guizzi aromatici e impronte croccanti

RICETTE DAVIDE NOVATI **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI **TESTI** AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Frisella con pâté di trota e asparagi

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora più 1 ora di raffreddamento

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g 4 filetti di trota puliti e spellati
100 g 1 cipolla
40 g formaggio fresco spalmabile
16 asparagi verdi
4 friselle
4 cucchiai di uova di trota
aceto di vino bianco – burro
vino bianco – zucchero
sale – pepe nero in grani

MONDATE *e affettate la cipolla e stufatela in 30 g di burro per 5′ a fuoco molto basso, poi sfumatela con un bicchiere di vino e, non appena sarà evaporato, aggiungete i filetti di trota spezzettati grossolanamente e cuocete per circa 10′, mescolando di tanto in tanto.*
AMALGAMATE *alla trota il formaggio fresco, cuocete per 2-3′, poi frullate tutto in crema e insaporite con un pizzico di sale.*
TRASFERITE *il composto in una ciotola e lasciatelo raffreddare in frigorifero per 1 ora.*
PORTATE *a bollore 500 g di acqua con 50 g di aceto, 10 g di sale, 10 g di zucchero e una decina di grani di pepe nero.*
SISTEMATE *le friselle in una larga pirofila, versatevi sopra la soluzione bollente di acqua e aceto e lasciatele ammorbidire per una decina di minuti.*
SPUNTATE *la base degli asparagi, affettateli finemente con la mandolina, ottenendo dei nastri e metteteli a bagno in acqua ghiacciata per conservarli verdi e croccanti.*
ACCOMODATE *le friselle sui piatti sgocciolandole dall'eccesso di liquido e distribuitevi sopra il pâté di trota, a cucchiaiate o modellato in quenelle.*
COMPLETATE *con le uova di trota, i nastri di asparagi e, a piacere, foglioline di cerfoglio e la pelle di trota croccante.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, per ricavare 4 filetti puliti di trota del peso totale di 400 g, il cuoco ha pulito 2 esemplari da 500 g l'uno.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Val Polcevera Vermentino**
- **Parrina Sauvignon**
- **Santa Margherita di Belice Ansonica**

LO STILE IN TAVOLA
Piatto della rana pescatrice ASA Selection, piatto rosa delle capesante H&H-Pengo, fondo nelle foto del San Pietro e delle capesante Cooperativa Ceramica d'Imola, piatto della zuppetta Giove Lab.

Scuola di cucina

ESSICCARE LA PELLE DEL PESCE

Ecco un'idea per non sprecare nessuna parte di un filetto di pesce, nemmeno la pelle. È ricca di sapore e, una volta essiccata, diventa, a sorpresa, una croccante patatina.
La pelle dei pesci di mare, come spigole e orate, va pulita a fondo perché ha squame più spesse e dure; quella dei pesci di acqua dolce, come trote e salmerini, è invece sottile e fragile, per questo bisogna procedere con delicatezza. Ecco come si fa.

a **Tagliate le pinne laterali e dorsali di una trotella, poi tenendo ferma la testa, squamate la pelle, su tutti i lati, compreso il dorso e il ventre con l'apposito strumento o la lama di un coltello, raschiando in direzione opposta alle squame, dalla coda verso la testa. Evisceratela, risciacquatela, quindi ricavate i due filetti e adagiateli con la polpa verso l'alto.**

b **Sfilate le lische residue con la pinzetta, poi, tenendo ben ferma la coda con la punta delle dita, infilate la lama di piatto tra la pelle e la polpa e fatela scorrere lungo il filetto, con un movimento a sega, restando aderenti alla pelle per sprecare meno polpa possibile.**

c–d **Stendete la pelle su una placca foderata di carta da forno unta di olio; ungete anche la pelle. Appoggiatevi sopra un secondo foglio di carta da forno e un peso.**

e **Essiccatela in forno a 160 °C per 50′ o nel forno ventilato per 45′. Sfornatela e usatela per arricchire le vostre ricette.**

A

B

C
D
E

2 Rana pescatrice, biscotti di bottarga e fave

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti più 40′ di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g 4 tranci di rana pescatrice
150 g panna acida
100 g farina
100 g burro freddo
100 g fave fresche sgranate
70 g bottarga in polvere
50 g zucchero
olio extravergine di oliva
sale – pepe

IMPASTATE *il burro con la farina, lo zucchero e la bottarga, ottenendo un composto sbriciolato, poi compattatelo bene, avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare in frigo per 30-40′.*
AFFETTATE *o grattugiate il panetto di frolla alla bottarga direttamente sopra una teglia foderata di carta da forno, ottenendo delle cialdine irregolari di biscotto: infornatele a 160 °C per 10-12′.*
SBOLLENTATE *le fave in acqua bollente salata per un paio di minuti, quindi scolatele e spellatele.*
ROSOLATE *i tranci di rana pescatrice in una padella con un cucchiaio di olio per circa 7-8′, voltandoli su tutti i lati per colorirli bene. Salateli e pepateli verso la fine.*
SFORNATE *i biscotti di bottarga e distribuiteli nei piatti, adagiatevi accanto i tranci di rana pescatrice e completate con le fave tiepide, una cucchiaiata di panna acida e una macinata di pepe.*
LA SIGNORA OLGA *dice che per ricavare 100 g di fave fresche dovrete acquistare circa 600-700 g di baccelli da sgranare. La bottarga si ottiene dalle sacche delle uova di esemplari femmina di muggine o più raramente di tonno, salate e poi essiccate. Il suo uso di regola è a crudo, tagliata a lamelle e servita come antipasto su fettine di pane imburrate, in insalata con verdure croccanti e olio extravergine o come condimento degli spaghetti. In commercio si trova anche in polvere, più economica, da usare in via eccezionale per dare un'intensa sapidità anche in preparazioni cotte, come quella che vi presentiamo.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Alto Adige Valle Venosta Pinot grigio**
- **Verdicchio dei Castelli di Jesi**
- **Vermentino di Sardegna**

3 Capesante alla veneziana

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
12 grosse capesante
aglio – prezzemolo – limone
olio extravergine di oliva – sale – pepe

STACCATE *le capesante dalle valve (sia la parte bianca detta noce, sia quella arancione detta corallo) e risciacquatele bene in acqua fresca. Lavate anche le 4 valve più grandi e conservatele nel forno tiepido.*
FATE *un trito con uno spicchio di aglio e un grosso ciuffo di prezzemolo.*
ROSOLATE *le capesante in un tegame, in veneto "tecia", con circa 1/2 bicchiere di olio e il trito aromatico per 2′ per lato, poi salatele, pepatele e irroratele con il succo di 1/2 limone; spegnete dopo mezzo minuto.*
SISTEMATE *le capesante a tre a tre nelle valve tiepide tenute da parte e irroratele con il loro sughetto di cottura. Servitele subito.*
LA SIGNORA OLGA *dice che "capasanta" è il termine dialettale veneto per chiamare la Conchiglia del Pellegrino o Conchiglia di San Giacomo, dal francese Coquille Saint-Jacques. L'origine dei nomi risale al Medioevo quando questa conchiglia, diffusissima sulle spiagge della Galizia, veniva raccolta dai pellegrini in viaggio in quei luoghi verso il santuario di Santiago (San Giacomo) de Compostela ed esibita come simbolo del pellegrinaggio, appesa al collo, legata al bastone o cucita sul mantello.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Collio Malvasia**
- **Colli di Scandiano e di Canossa Sauvignon**
- **Salaparuta Chardonnay**

SFUMATURE DI PEPE
Quello verde, raccolto ancora acerbo, è il più morbido, carnoso e aromatico

4

4 Pesce San Pietro nella pancetta

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2,2 kg 1 pesce San Pietro
400 g piselli sgranati
24 fette sottili di pancetta tesa dolce
1 cipolla – aglio
vino bianco secco
pepe verde in salamoia – maggiorana
olio extravergine di oliva – sale – pepe

TAGLIATE *le pinne del pesce San Pietro, facendo attenzione nel maneggiare quelle dorsali e ventrali perché sono appuntite.*
INCIDETE *il pesce lungo il ventre, partendo dalla testa fino a circa metà del corpo e svuotatelo delle viscere. Ricavate i filetti e dividete ciascuno in 6 trancetti.*
MONDATE *la cipolla, affettatela e rosolatela per 5′ in un velo di olio con uno spicchio di aglio sbucciato e un cucchiaino di pepe verde sgocciolato.*
BARDATE *ogni trancetto di San Pietro con 2 fette di pancetta, conditeli con un filo di olio e una macinata di pepe, poi infornateli a 200 °C per 10′.*
SFUMATE *le cipolle con 1/2 bicchiere di vino e non appena sarà evaporato, unite i piselli, 500 g di acqua e cuocete per altri 6-7′, infine frullate in crema e aggiustate di sale.*
VERSATE *la crema di piselli nei piatti, distribuitevi sopra i trancetti di San Pietro e completate con un giro di olio, altri grani di pepe verde e foglioline di maggiorana.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Trentino Pinot bianco**
- **Fiano di Avellino**
- **Erice Catarratto**

5

C'È POLPO E POLPO

Quello verace, di scoglio, è più saporito, ha due file di ventose sui tentacoli e colore violaceo. Quello di sabbia, o moscardino bianco, è meno pregiato e ha una fila sola di ventose.

5 Zuppetta rapida di polpo, calamari e barba di frate

IMPEGNO Medio
TEMPO 45 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g 1 piccolo polpo
500 g 4 calamari interi
150 g barba di frate pulita
8 cipollotti viola
vino bianco
olio extravergine di oliva – sale – pepe

PULITE *i calamari: staccate i ciuffi e teneteli da parte, poi sfilate la penna interna trasparente e risciacquate i sacchi.*
ROVESCIATE *la testa del polpo ed estraetene le interiora, poi separate i tentacoli e asportate il becco corneo, presente al centro del corpo, e gli occhi.*
TAGLIATE *i tentacoli e la testa a pezzetti.*
APRITE *a libro i sacchi dei calamari e tagliateli a listerelle.*
TAGLIUZZATE *anche i ciuffi tenuti da parte.*
MONDATE *i cipollotti senza eliminarne i germogli verdi, poi tagliateli a metà, per il lungo.*
ARROSTITE *il polpo e i calamari in una padella capiente con 3-4 cucchiai di olio, a fuoco vivace per 3', poi spostate i molluschi su un lato della padella, versate un altro filo di olio e arrostitevi i cipollotti per 3', coprendo con il coperchio.*
SFUMATE *tutto con un bicchiere di vino bianco, fatelo evaporare per un paio di minuti, infine unite la barba di frate, bagnate con 1 litro di acqua, salate, pepate e cuocete, con il coperchio, per 8-10', ottenendo una zuppetta.*
SERVITELA *ben calda completando con ancora una macinata di pepe e un filo di olio.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- Riviera del Brenta Pinot grigio
- Bosco Eliceo Bianco
- Salice Salentino Pinot bianco

6 Tartare di tonno con sesamo e wasabi

IMPEGNO Facile
TEMPO 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g tonno fresco
150 g ravanelli con le foglie
80 g cipolla – **60 g** pancarré senza crosta
10 g pasta di wasabi
1 lime – semi di sesamo nero e bianco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PULITE *il tonno dalle parti grasse, quindi tagliatelo in piccoli cubetti e trasferiteli in una ciotola; conditeli con un cucchiaio di semi di sesamo nero, uno di semi di sesamo bianco, un filo di olio, un pizzico di sale e pepe, il succo di un lime e la sua scorza grattugiata. Mescolate bene, quindi conservate al fresco.*
TAGLIATE *le radici dei ravanelli, lavateli e separateli dalle foglie, conservandole.*
SBUCCIATE *la cipolla, affettatela e stufatela con un filo di olio per 3-4′, a fuoco basso, poi unitevi 500 g di acqua leggermente salata e proseguite per altri 5′.*
CONSERVATE *le foglioline più piccole e tenere dei ravanelli per guarnire alla fine, mettete le altre nella pentola con le cipolle e cuocetele per 3-4′, infine spegnete il fuoco e aggiungete il pancarré spezzettato: non appena questo avrà assorbito i liquidi, frullate in crema, unendo la pasta di wasabi.*
GRATTUGIATE *con la grattugia a fori grossi i ravanelli e conditeli con un filo di olio e un pizzico di sale.*
SISTEMATE *la tartare di tonno nei piatti, aiutandovi con un anello rotondo (ø 12 cm), distribuitevi sopra l'insalata di ravanelli e le foglioline tenute da parte, quindi completate con gocce di crema al wasabi.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il wasabi, conosciuto anche come ravanello giapponese, è una radice dal sapore simile a quello del rafano. In commercio si trova facilmente in pasta e dà il meglio col pesce crudo.*

VINO *bianco secco, sapido e floreale.*
- **Colli Orientali del Friuli Friulano**
- **Montescudaio Chardonnay**
- **Contessa Entellina Viognier**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il **4 febbraio***

Verdure

Crudi o saltati in padella, cotti in forno, sulla griglia oppure in un brodo aromatico. I **PRODOTTI DELL'ORTO** adesso sono colorati e freschi

1

RICETTE GIOVANNI RUGGIERI
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI ANGELA ODONE
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1 Mix di ravanelli, sedano e scalogno con emulsione di fave

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g fave sgusciate
130 g sedano mondato
90 g 3 scalogni
10 g aceto di vino bianco
8 ravanelli – coriandolo fresco
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SBOLLENTATE *le fave per 6-8′, poi pelatele.*
MONDATE *gli scalogni e affettateli in rondelle abbastanza sottili. Separate gli anelli cercando di conservarli interi. Questa operazione ha solo una funzione estetica: se si rompono, va bene lo stesso.*
SBOLLENTATE *le rondelle di scalogno in acqua salata per 30 secondi. Scolatele su un foglio di carta da cucina.*
AFFETTATE *i gambi di sedano molto sottilmente. Sbollentate anche le fettine di sedano nella stessa acqua degli scalogni per 30 secondi.*
MONDATE *i ravanelli e tagliateli in fettine sottili. Se le foglie sono belle, conservatele: saranno ottime per arricchire un'insalata.*
TRITATE *un ciuffo di coriandolo.*
FRULLATE *100 g di fave pelate in crema con 40 g di acqua. Mentre frullate unite a filo l'olio, quanto ne serve per ottenere una crema liscia, ma abbastanza fluida. Infine unite l'aceto, salate e pepate e frullate ancora brevemente.*
DISTRIBUITE *gli anelli di scalogno nei piatti, unite i tocchetti di sedano, le fave, il trito di coriandolo e condite con l'emulsione. Servite il resto dell'emulsione in ciotoline a parte.*
LA SIGNORA OLGA *dice che sbollentare le rondelle di scalogno serve a renderle più dolci.*

OLIO *mediamente fruttato con aromi erbacei e note di pomodoro o floreali.*
- Olio siciliano da olive Tonda Iblea
- Olio sardo da olive Bosana

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- Valle d'Aosta Pinot bianco
- Friuli-Aquileia Verduzzo friulano
- Bianchello del Metauro

LO STILE IN TAVOLA

Piatto del mix Lineasette, padella Mauviel 1830, piatto delle lenticchie H&H– Pengo; bicchiere di vetro per frullare Tescoma, bilancia Kenwood, frullatore a immersione cordless Braun.

Scuola di cucina

L'EMULSIONE

Il dizionario dice che l'emulsione è una sospensione di goccioline di un liquido in un altro, non miscibile con il primo. In pratica due parti, una acquosa e una grassa, vengono agitate con energia in modo che riescano a mescolarsi e a rimanere in questo stato più o meno a lungo. Le emulsioni più note sono la maionese, il burro, la panna, la vinaigrette... In questi passaggi vi proponiamo 3 ricette con le verdure.
La consistenza e la stabilità delle emulsioni varia a seconda della verdura: quella di fave sarà liscia e cremosa, quella di carote più granulosa e quella di zucchine più acquosa.

a–b **Raccogliete 100 g di fave sgusciate, sbollentate e pelate nel bicchiere e frullatele con 40 g di acqua, sale e pepe. Unite a filo l'olio continuando a frullare fino a quando non otterrete una salsa liscia e abbastanza fluida. Ottima per mantecare il risotto o condire una tagliata di manzo.**

c–d **Tagliate in nastri o in tocchetti 100 g di carote, sbollentatele per 1-2′, poi frullatele con 10 g di succo di limone, 30 g di acqua, un pizzico di sale e circa 40 g di olio. Frullate a lungo perché la carota è molto ricca di acqua e di fibre. Potete usare questa emulsione per condire un'insalata.**

e–f **Frullate 100 g di zucchine sbollentate ancora calde (sarà più facile ottenere una crema) con 50 g di acqua, 20 g di olio, 2 foglie di menta e sale. Per condire pesce e patate bolliti.**

A

B

C

D

E

F

2 Nastri di carota e cipollotti grigliati

IMPEGNO Facile
TEMPO 30 minuti
Vegetariana senza glutine

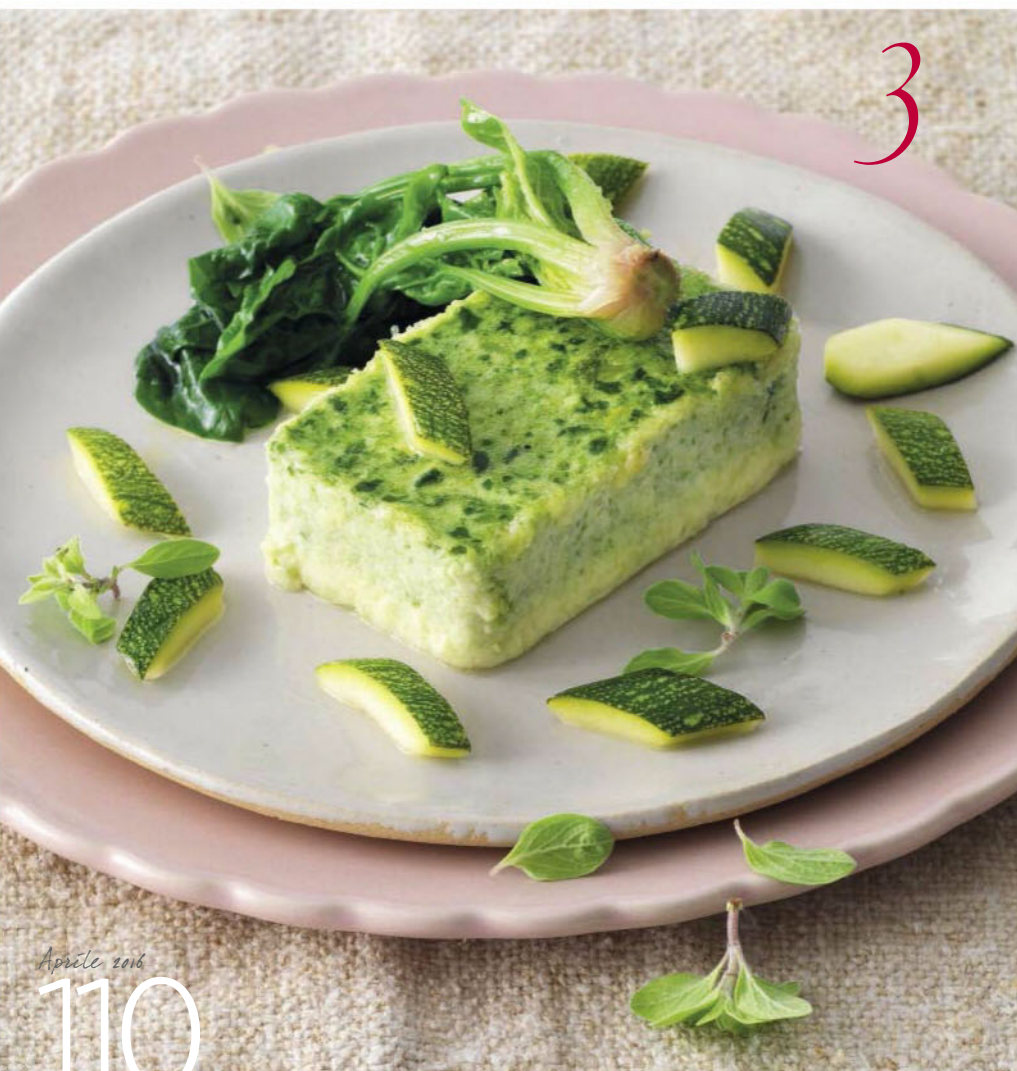
INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g carote
100 g mandorle pelate
4 cipollotti – cerfoglio
olio extravergine di oliva – sale – pepe

MONDATE *le carote.*
TAGLIATE *le carote in nastri usando la mandolina o il pelapatate. I nastri non dovranno essere troppo larghi, quasi delle tagliatelle. I cuori delle carote, più difficili da tagliare, conservateli: potrete trasformarli in un'emulsione come suggerito nella scuola di cucina della pagina precedente. Sarà perfetta anche per accompagnare un piatto di formaggi.*
CUOCETE *i nastri di carota nella vaporiera per 6′, oppure lessateli in acqua bollente salata per non più di 3′.*
MONDATE *i cipollotti eliminando le prime due guaine. Praticate un taglio a croce solo nella parte bianca più spessa in modo che la parte verde rimanga intatta. Ungeteli di olio, salateli e pepateli. Grigliateli sulla piastra rovente coprendoli con un foglio di alluminio per 1-2′, girateli e proseguite per altri 2′.*
TOSTATE *le mandorle in una padella antiaderente rovente senza grassi per 1-3′ tenendole in movimento perché non si brucino.*
CONDITE *i nastri di carota con olio e sale, distribuiteli nei piatti, completateli con i cipollotti e le mandorle tostate intere e in parte grattugiate. Completate con qualche fogliolina di cerfoglio.*

VINO *bianco secco, leggermente aromatico.*
- Valli Ossolane Bianco
- Bianco dell'Empolese
- San Severo Bianco

3 Tortino di spinaci con zucchine in agrodolce

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 10 TORTINI
300 g latte
200 g panna fresca
150 g spinaci lessati e strizzati

TRADIZIONI REGIONALI

Una ricetta semplice ma molto gustosa da fare con i piselli novelli. Si servono accompagnati da crostini di pane fritto, oppure insaporiti con menta fresca a striscioline.

100 g aceto di vino bianco
50 g Parmigiano Reggiano Dop grattugiato più un po'
40 g zucchero
40 g vino bianco secco
4 uova – **3** zucchine di medie dimensioni
burro – maggiorana – sale

VERIFICATE *che gli spinaci siano ben asciutti. Se fosse necessario, strizzateli ulteriormente. Poi frullateli.*
MESCOLATE *il latte e la panna con un pizzico generoso di sale, le uova, il parmigiano grattugiato e gli spinaci frullati.*
SPENNELLATE *di burro 10 stampini rettangolari (8x5 cm, h 4 cm) e poi cospargeteli con parmigiano grattugiato: tutta la superficie dovrà essere ricoperta.*
VERSATE *il composto negli stampini lasciando almeno un centimetro dal bordo.*
RIEMPITE *con due dita di acqua calda una placca dai bordi alti, disponete sul fondo un foglio di carta da cucina, accomodatevi gli stampini e infornateli a 180 °C per 25′.*
MONDATE *le zucchine e tagliatele in quattro nel senso della lunghezza, eliminate i semi e tagliate ogni porzione in tocchetti.*
RACCOGLIETE *in una piccola casseruola l'aceto, lo zucchero e il vino; portate a ebollizione, dopo 2′ spegnete e immergetevi i tocchetti di zucchina. Lasciateli insaporire per 3-5′.*
SFORNATE *i tortini, lasciateli intiepidire leggermente, sformateli direttamente nei piatti e unite in ognuno una cucchiaiata di zucchine in agrodolce, decorate con foglioline di maggiorana e completate a piacere con spinaci novelli sbollentati.*

VINO *bianco giovane, amabile e fragrante.*
• **Colli Euganei Bianco amabile**
• **Colli Bolognesi Zola Predosa Chardonnay abboccato**
• **Circeo Bianco amabile**

4 Piselli con guanciale

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g piselli freschi sgranati
100 g 2-3 fettine di guanciale
1 cipolla – origano fresco
olio extravergine di oliva – sale

TAGLIATE *il guanciale in listerelle sottili.*
AFFETTATE *la cipolla e rosolatela in poco olio con un pizzico di sale, in una padella di medie dimensioni fino a quando non sarà morbida. Fate attenzione che non prenda colore.*
UNITE *poi il guanciale e, a piacere, un pezzetto di peperoncino fresco tritato; rosolatelo per 1-2′, poi aggiungete i piselli e cuoceteli per 3-5′. Serviteli ben caldi con qualche fogliolina di origano fresco.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
• **Bianco di Custoza**
• **Trebbiano d'Abruzzo**
• **Sannio Falanghina**

BIRRA *chiara, leggermente amara con aromi di luppolo, molto frizzante e poco persistente.*
• **Pils**

5 Asparagi con pecorino, timo e burro nocciola

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg 2 mazzi di asparagi verdi o violetti
300 g pecorino mezzano
60 g burro – timo – latte
olio extravergine di oliva – sale

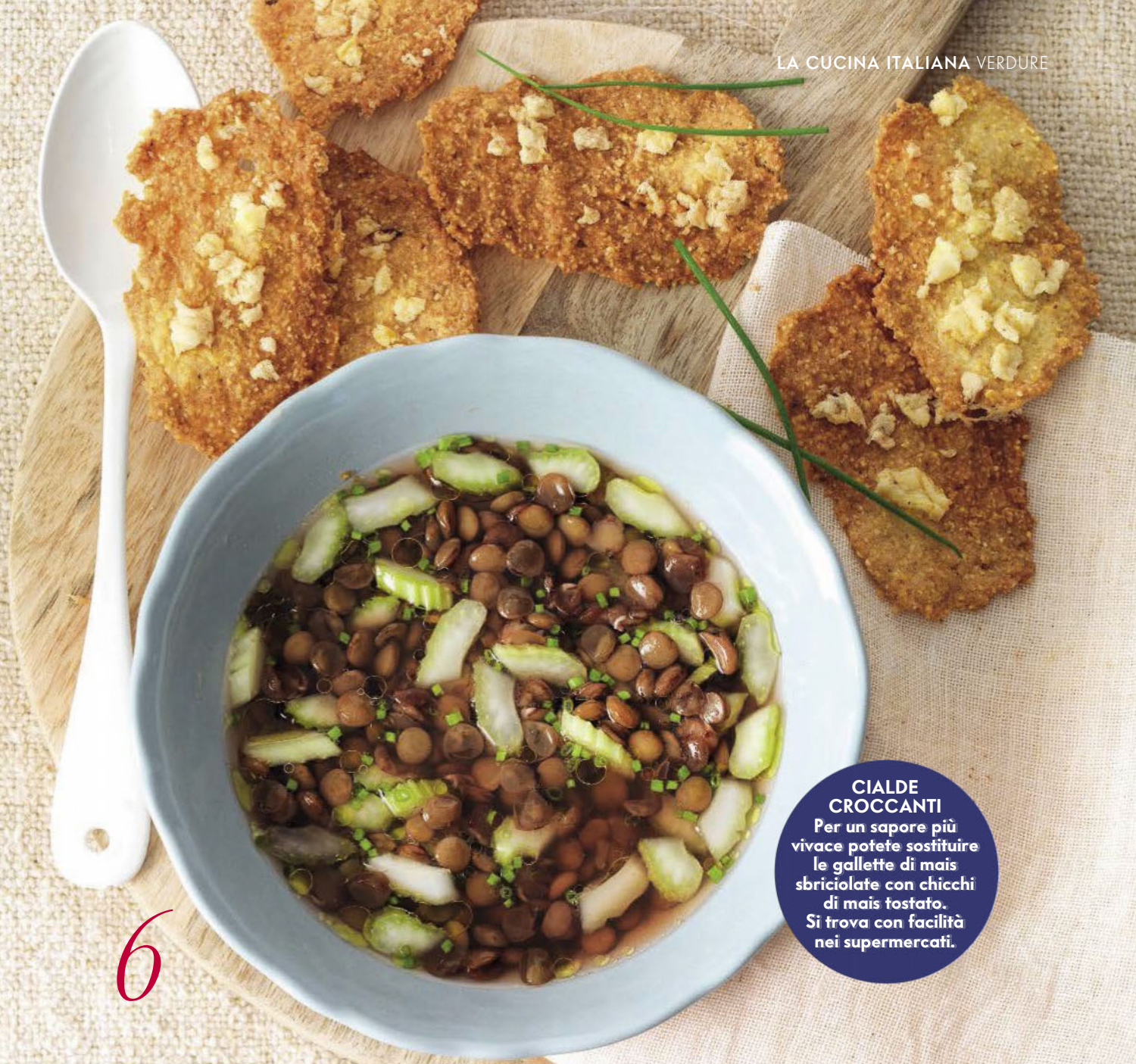
ASPARAGO VIOLETTO

Quello di Albenga (SV) è un presidio Slow Food. È meno fibroso della varietà bianca e di quella verde e si raccoglie dalla fine di marzo ai primi di giugno. Dopo la cottura diventa verde.

MONDATE *gli asparagi, tagliando la parte più coriacea del gambo e pelandolo con il pelapatate. Poi divideteli a metà con un taglio obliquo.*
TAGLIATE *200 g di pecorino in tocchetti di piccole dimensioni. Il resto del pecorino grattugiatelo.*
FONDETE *in una piccola casseruola i tocchetti di pecorino con pochissimo latte in modo da stemperarlo, ma abbiate cura di non raggiungere mai il bollore altrimenti rilascia il suo siero e si separa.*
ROSOLATE *gli asparagi in una padella velata di olio per 1-2′, bagnate con un bicchiere di acqua, riducete la fiamma, salate e proseguite nella cottura per 8-10′ a seconda della dimensione.*
DISTRIBUITE *gli asparagi nei piatti e completate con la crema di pecorino.*
UNITE *il pecorino grattugiato.*
FONDETE *il burro con qualche fogliolina di timo e cuocetelo fino al color nocciola.*
DISTRIBUITE *il burro sugli asparagi e servite subito decorando con foglioline di timo.*

VINO *bianco secco, sapido, floreale.*
- Alto Adige Sylvaner
- Vignanello Bianco
- Menfi Bianco

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***3 febbraio***

6

CIALDE CROCCANTI
Per un sapore più vivace potete sostituire le gallette di mais sbriciolate con chicchi di mais tostato. Si trova con facilità nei supermercati.

6 Lenticchie in brodo di sedano e cialde al mais

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti più 6 ore di ammollo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **300 g** lenticchie
- **25 g** farina di mais
- **25 g** albume
- **25 g** burro morbido
- **25 g** farina 00
- **3** gambi di sedano
- gallette di mais
- erba cipollina
- olio extravergine di oliva – sale – pepe

METTETE *in ammollo le lenticchie per 6 ore.*
PREPARATE *un brodo con 2 gambi di sedano, quelli più esterni del cespo vanno benissimo, e sale. Fate bollire partendo da acqua fredda per 8-10′. Filtrate il brodo e usatelo per cuocervi le lenticchie per 30′. Aggiustate di sale alla fine, se serve.*
MESCOLATE *il burro, la farina 00, quella di mais, l'albume e un pizzico di sale fino a ottenere una crema liscia e abbastanza densa. Distribuitela su un foglio di carta da forno in dischi (ø 8 cm, spessore 1-2 mm), sbriciolate sopra ogni disco mezza galletta di mais e infornate a 180 °C per 10′. Sfornate le cialde croccanti al mais e lasciatele raffreddare.*
MONDATE *il terzo gambo di sedano, tagliatelo a metà nel senso della lunghezza e affettate ogni porzione in losanghe sottili.*
SCOLATE *le lenticchie e filtrate di nuovo il brodo: dovrà essere abbastanza limpido e di colore amaranto.*
DISTRIBUITE *le lenticchie calde nel piatto, unite le losanghe di sedano, condite con un filo di olio, un pizzico di sale, pepe e bagnate con poco brodo tiepido. Completate con qualche rocchetto di erba cipollina e servite con le cialde croccanti al mais.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Garda Cortese**
- **Vernaccia di San Gimignano**
- **Castel San Lorenzo Bianco**

Come un giardino

UNA SOFFICE CREMA AL FORMAGGIO E SEI PRIMIZIE RACCHIUSE IN UN FRIABILE GUSCIO DI PASTA BRISÉE. UN **CONCERTO DI SAPORI** RENDE OMAGGIO ALLA NUOVA STAGIONE

LA COPERTINA
Attraente e fresca, questa creazione farà gran figura in un brunch all'aperto

RICETTA SERGIO BARZETTI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Un rosato secco, di buona acidità
Salento Negroamaro "Rose" 2015 Tenute Eméra
Poco a sudest di Taranto, la terra e il clima sono tra i più propizi della Puglia per la vite. Estati torride e ventilate, e inverni

Torta salata "in fiore"

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′ più 1 ora di riposo della pasta
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
350 g farina di farro bianca
250 g ricotta vaccina
200 g burro **200 g** 2 carote mondate
150 g piselli sgranati **150 g** caprino ovino
70 g barba di frate **50 g** farina di riso
10 punte di asparago **8** fiori di zucca mondati
2 ravanelli **1** cucchiaino di curcuma in polvere
semi di sesamo nero zenzero fresco
finocchietto fresco sale pepe

1 IMPASTATE *le farine e il burro con la punta delle dita ottenendo un composto sbriciolato.*
2 SCIOGLIETE *10 g di sale e la curcuma in 1/2 bicchiere di acqua tiepida, versatela sul composto di farina, quindi unite un cucchiaio di semi di sesamo e mescolate.*
3 IMPASTATE *ottenendo una pasta morbida e omogenea (brisée). Avvolgetela nella pellicola e lasciatela raffreddare in frigo per almeno 1 ora.*
4 FODERATE *di carta da forno una tortiera (ø 20-22 cm), oppure imburratela e infarinatela. Stendete la pasta brisée spessa 3-4 mm, sistematela nella tortiera e rifilatene i lembi in eccesso premendoli sul bordo con il matterello.*
5 RECUPERATE *la pasta avanzata, stendetela e fatene dei piccoli biscotti (ø 3 cm).*
6 BUCHERELLATE *il fondo della torta, copritelo con un disco di carta da forno e sistematevi sopra un peso, come legumi secchi, per evitare che si gonfi in cottura. Infornatela a 180 °C per 30′ e, negli ultimi 8′, infornate anche i biscotti.*
7 GRATTUGIATE *le carote con un tocchetto di zenzero e raccoglieteli in una garza. In un'altra ciotola unite la ricotta e il caprino, aggiungete un pizzico di sale e pepe; strizzate le carote e lo zenzero facendo colare il succo sui formaggi e amalgamate tutto. Infine recuperate le verdure strizzate. Scottate in acqua bollente la barba di frate per 2′, scolatela con la schiumarola e, nella stessa acqua, lessate le punte di asparago per 5-6′. Tenete le verdure da parte. Sfornate la torta, eliminate la carta e il peso e cuocetela per altri 5′.*
8-9 SFORMATE *la torta, lasciatela intiepidire e, aiutandovi con la tasca da pasticciere, riempitela con metà della crema al formaggio e proseguite con le carote, i piselli crudi, i fiori di zucca tagliuzzati, gli asparagi e la barba di frate, alternandoli ad altra crema.*
10 FARCITE *con la crema rimasta metà dei biscotti e chiudeteli a due a due a mo' di macaron. Completate la torta con rondelle di ravanello, ciuffi di finocchietto e i finti macaron.*

miti danno uve aromatiche e intense. Qui si esprimono in un rosato corposo, che ha profumi semplici e netti di agrumi e di macchia mediterranea e una freschezza che alleggerisce e ravviva i sapori della torta. Servitelo sui 10 °C. *10 euro.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***4 marzo***

LO STILE IN TAVOLA
Piatto bianco della torta H&H Pengo; ciotole di vetro Bormioli Rocco.

Carni e uova

Note esotiche per il pollo, legumi di primavera per esaltare lo stinco di maiale e le costolette di vitello. E poi un soufflé con i **COLORI DEI PRATI**

RICETTE ALESSANDRO PROCOPIO
ABBINAMENTI VINI/RICETTE GIUSEPPE VACCARINI
TESTI SARA TIENI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

1

VARIANTI
Per un guacamole più aromatico e meno piccante, eliminate il peperoncino e sostituite il lime con il bergamotto o con il pompelmo

1 Bocconcini di pollo fritto con guacamole piccante

IMPEGNO Facile
TEMPO 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g petto di pollo
200 g pangrattato
100 g farina 00
5 g coriandolo fresco
3 lime – **2** avocado maturi
2 uova
1 peperoncino fresco
olio di arachide
sale

PREPARATE *il guacamole tritando la polpa degli avocado a cubetti. Aggiungete il succo di 2 lime, il peperoncino e il coriandolo finemente tritati, un pizzico di sale.*
RICAVATE *dal petto di pollo dei cubetti grandi 3x3 cm.*
SBATTETE *le uova con un cucchiaio di acqua. Passate i cubetti di pollo nella farina, successivamente immergeteli nelle uova sbattute e infine impanateli nel pangrattato.*
FRIGGETE *il pollo in abbondante olio per 2-3′, finché non diventa di un bel colore dorato. Salate i bocconcini e serviteli ben caldi guarnendoli con fettine di lime e accompagnando con il guacamole.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il guacamole non si ossida se viene messo in una ciotola con il seme dell'avocado fino al momento di consumarlo: rimarrà di un bel verde brillante.*

VINO *spumante secco, fragrante e aromatico.*
- **Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore**
- **Albana di Romagna Spumante**
- **Sannio Spumante Metodo Classico**

LO STILE IN TAVOLA
Piatto di porcellana degli spiedini di polpette H&H-Pengo; pentola dello stinco Mauviel 1830.

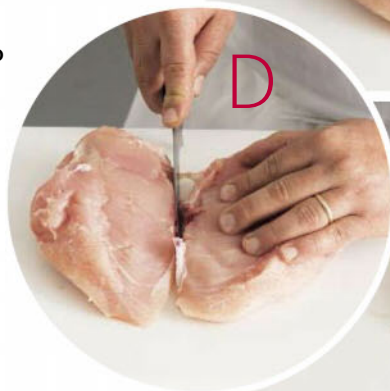
Scuola di cucina

DAL PETTO AI BOCCONCINI

Buono, economico, versatile, il pollo, come tutti i volatili, va pulito e preparato con la giusta attenzione per evitare inutili sprechi. Ecco, per esempio, come ricavare, dalla parte più carnosa, il petto, ottimi filetti e bocconcini, come quelli utilizzati per questa ricetta.

a **Incidete il petto al centro con un coltello molto affilato. Tagliate con delicatezza in corrispondenza dell'ossicino a forcella presente al centro della parte superiore.**
b **Eliminate l'osso tirandolo verso l'esterno.**
c **Rimuovete la cartilagine e il grasso che circondano la polpa. Voltate il petto con la parte interna rivolta verso l'alto e staccate i due filetti.**
d **Dividete il petto in due parti speculari. Potete ricavare delle fettine tagliando la carne orizzontalmente al piano di lavoro, tenendola schiacciata con il palmo della mano per renderla più compatta.**
e **In alternativa riducete la polpa in cubetti. Se dovete friggerli, non tagliateli più grandi di 4x4 cm.**

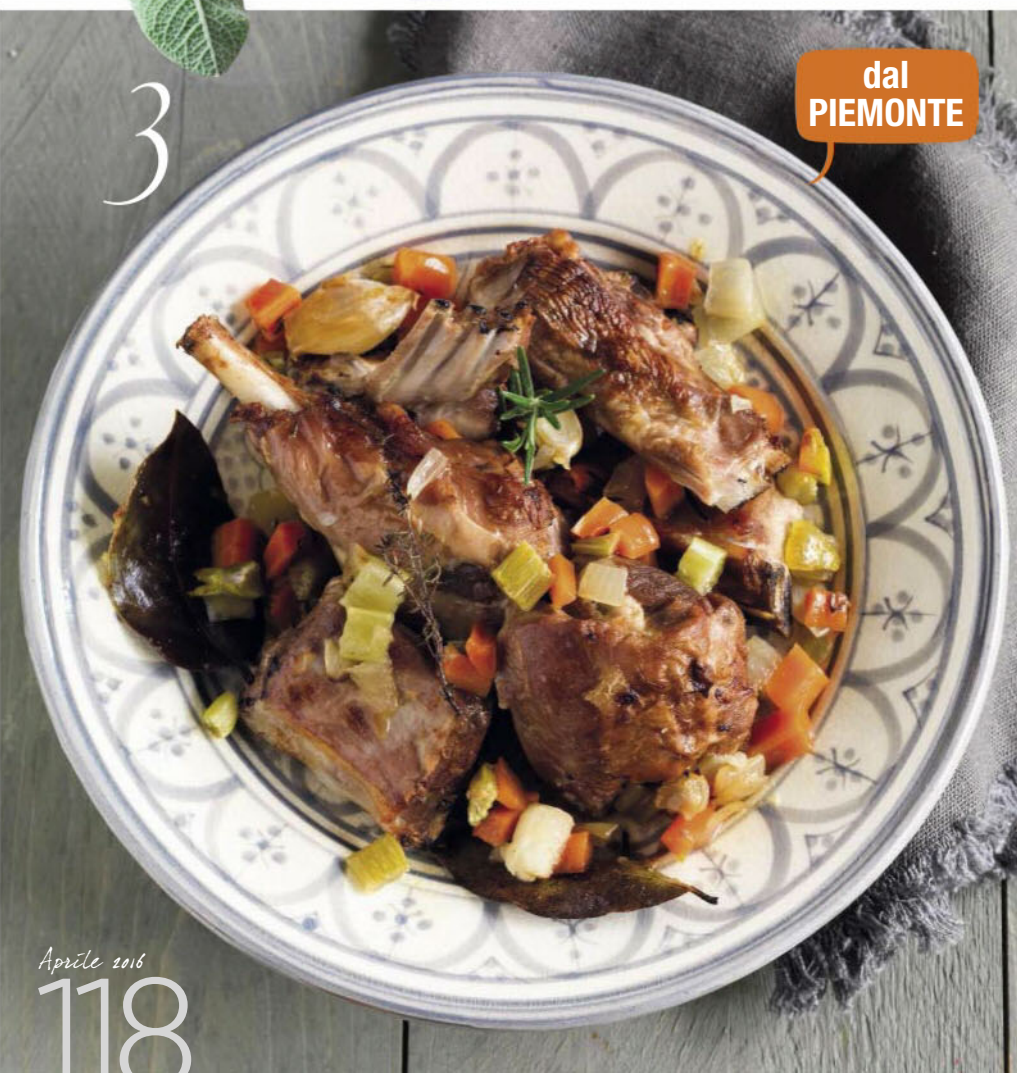
A
B
C
D

E

2 Soufflé di crescione e formaggio

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g latte
250 g crescione
200 g gruyère grattugiato
100 g grana grattugiato
80 g farina più un po' – **40 g** burro più un po'
20 foglie di salvia fresca – **3** uova
pangrattato – olio di arachide
noce moscata – sale – pepe

PULITE *e mondate le foglie di crescione. Cuocetelo in acqua bollente, salata, per 3'. Scolatelo, passatelo in acqua e ghiaccio e strizzatelo.*
PORTATE *a bollore il latte, aggiungete il crescione e frullate. Passate tutto al setaccio.*
SCIOGLIETE *in una padella 40 g di burro e unitevi la farina mescolando continuamente. Aggiungete infine il latte al crescione e riportate a bollore.*
MESCOLATE *per 5-7' finché la besciamella al crescione non si rapprende.*
TOGLIETE *dal fuoco, salate, pepate e aggiungete un pizzico di noce moscata.*
FATE *intiepidire e incorporate alla besciamella 3 tuorli, il grana e il gruyère grattugiato. Mescolate fino a ottenere un impasto compatto.*
IMBURRATE *con burro fuso 4 ramequin (ø 8 cm), raffreddati in frigorifero, e cospargeteli di pangrattato.*
MONTATE *a neve ferma 3 albumi e aggiungeteli all'impasto.*
RISCALDATE *il forno a 200-210 °C.*
DISTRIBUITE *l'impasto nei ramequin riempiendoli fino al bordo e livellate con una spatola.*
INFORNATE *per 18-20'.*
INFARINATE *le foglie di salvia e friggetele in abbondante olio, per 30 secondi o fino a quando non saranno croccanti. Scolatele e salatele.*
SERVITE *il soufflé con le foglie di salvia calde.*
LA SIGNORA OLGA *dice che per far lievitare perfettamente il soufflé dovete spennellare i bordi del ramequin dal basso verso l'alto. Infine, togliendo un po' di impasto lungo la circonferenza con un dito, eviterete che il soufflé si attacchi al bordo.*

VINO *bianco giovane, secco e fragrante.*
- **Colli Tortonesi Favorita**
- **Colline Lucchesi Bianco**
- **Sciacca Bianco**

3 Capretto arrosto

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 45'
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,5 kg capretto
4 spicchi di aglio
1 carota
1 gambo di sedano
1/2 cipolla
rosmarino – timo
prezzemolo tritato – alloro
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale

TAGLIATE *il capretto a pezzetti; puliteli e metteteli in una teglia con 3-4 cucchiai di olio. Infornateli a 200 °C per 45' circa.*
GIRATE *quindi i pezzetti di carne e salateli. Aggiungete carota, sedano e cipolla tagliati a cubetti. Bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco e profumate con 4 spicchi di aglio schiacciati, 2 rametti di rosmarino, un mazzetto di timo, una manciata di prezzemolo e 3 foglie di alloro.*
INFORNATE *nuovamente e terminate di cuocere in altri 45' circa.*

VINO *rosso secco, fruttato, di moderato invecchiamento.*
- **Terre Alfieri Nebbiolo**
- **Montepulciano d'Abruzzo**
- **Cirò Rosso**

4

4 Costolette di vitello alla senape con fave

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg 4 costolette di vitello (250 g l'una con l'osso)
250 g fave fresche sgranate
erbe miste (finocchietto, maggiorana, rosmarino)
limone – senape – olio di arachide
olio extravergine di oliva – sale – pepe

SBOLLENTATE *le fave in abbondante acqua salata per 2'. Scolatele, passatele in acqua e ghiaccio e pelatele.*
DISOSSATE *le costolette, conditele con sale e pepe e spennellatele con la senape.*
ROSOLATE *la carne in 3 cucchiai di olio di arachide ben caldo per 3' per parte.*
TOGLIETE *le costolette dal fuoco, aggiungete al fondo di cottura il succo di mezzo limone, un cucchiaio di acqua e fate riprendere il bollore, infine filtrate la salsa.*
CONDITE *le fave con 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, poi saltatele in padella per 2' con metà della salsa.*
TRITATE *le erbe aromatiche e cospargetele sulle costolette.*
SERVITE *le costolette con le fave, irrorando con il rimanente fondo di cottura.*

LA COTTURA
Se preferite che la carne si mantenga più rosea all'interno, dimezzate il tempo di rosolatura

VINO *rosso secco, fruttato, di moderato invecchiamento.*
- **Montello e Colli Asolani Venegazzù**
- **Colli Piacentini Gutturnio Classico**
- **Montepulciano d'Abruzzo Colline Teramane**

5 Spiedini di polpette con taccole e fagioli

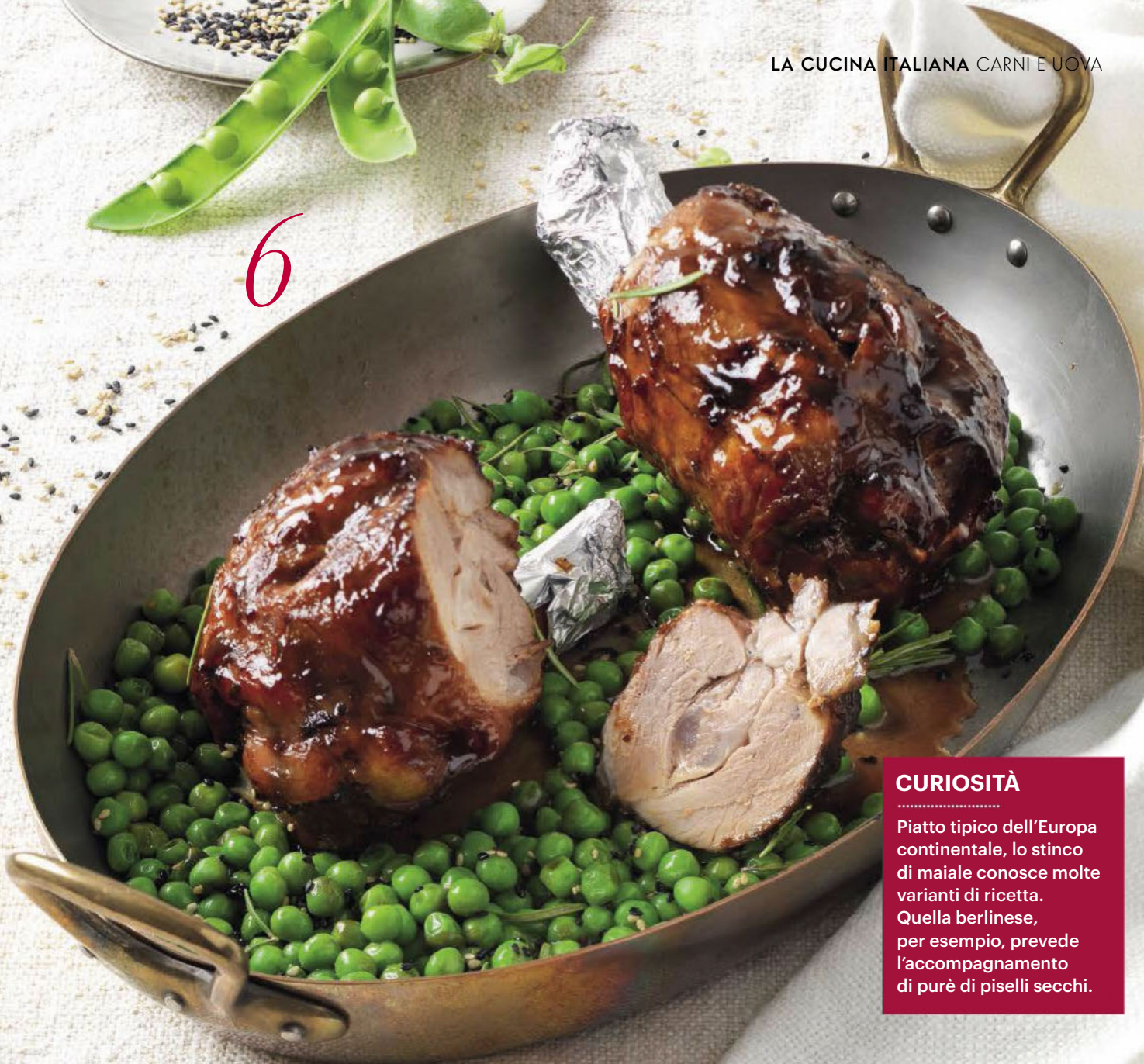
IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g carne mista macinata (maiale, manzo e vitello)
300 g fagioli lessati (borlotti e cannellini)
250 g taccole
2 uova
1 tuorlo
foglie di menta – aglio
alloro – zenzero fresco
olio extravergine di oliva
sale – pepe nero

AMALGAMATE *in una ciotola i tre tipi di carne macinata con 2 uova e un tuorlo, sale, pepe, un cucchiaio di menta tritata e 6 g di zenzero grattugiato.*
RICAVATE *12 polpette rotonde del peso di circa 35 g l'una e infilzatele a tre a tre su uno stecco di legno.*
SISTEMATE *gli spiedini di polpette su una teglia foderata di carta da forno unta con olio. Infornate a 200 °C per 20-25′.*
SBOLLENTATE *le taccole in acqua salata per 2-3′, poi scolatele.*
SCALDATE *2 cucchiai di olio in una padella con uno spicchio di aglio e una foglia di alloro; unitevi i fagioli e saltateli per 2′ a fuoco medio. Spegnete e aggiungete le taccole e un cucchiaio di menta tritata.*
SERVITE *gli spiedini accompagnati dai legumi e spolverizzati di pepe nero.*

VINO *rosso secco e leggero di corpo.*
- Langhe Dolcetto
- Val di Cornia Ciliegiolo
- Controguerra Cabernet

6

CURIOSITÀ

Piatto tipico dell'Europa continentale, lo stinco di maiale conosce molte varianti di ricetta. Quella berlinese, per esempio, prevede l'accompagnamento di purè di piselli secchi.

6 Stinco di maiale al miele con piselli

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 50'

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,3 kg 2 stinchi di maiale
100 g piselli sgranati
2 carote piccole
2 gambi di sedano
2 spicchi di aglio
1 cipolla
salsa di soia
miele
semi di sesamo bianco e nero
olio extravergine di oliva
sale

CUOCETE *gli stinchi per 10' in una padella antiaderente con 2 cucchiai di olio, avendo cura di rosolarli bene su ogni lato. Togliereteli dal fuwwoco e metteteli da parte.*
TAGLIATE *grossolanamente sedano, carote e cipolla e schiacciate gli spicchi di aglio. Rosolate le verdure nella padella degli stinchi per 7-8'. Aggiungete 2 cucchiai di miele e fate riprendere il bollore.*
AGGIUNGETE *2 cucchiai di salsa di soia e fate riprendere il bollore. Togliete dal fuoco.*
RIMETTETE *gli stinchi nella padella con le verdure e infornate a 180 °C per 1 ora e 15', rigirandoli ogni 20'.*
CUOCETE *i piselli in abbondante acqua bollente salata per 3'. Scolateli e conditeli con un cucchiaio di olio, uno di salsa di soia e 2-3 di sesamo.*
SFORNATE *gli stinchi. Filtrate le verdure e il fondo di cottura in un colino, schiacciando le verdure con un mestolo.*
RACCOGLIETE *il liquido ottenuto in un pentolino e riducetelo della metà facendolo evaporare per qualche minuto, sul fornello a fuoco medio.*
SALATE *gli stinchi e irrorateli con la salsa ottenuta dal fondo di cottura.*
ACCOMPAGNATE *con i piselli e servite.*
LA SIGNORA OLGA *dice che per mantenere lo stinco morbido durante la cottura in forno potete coprirlo con un foglio di alluminio.*

VINO *rosso corposo, profumo ampio, armonico.*
- **Carema**
- **Montefalco Rosso**
- **Cannonau di Sardegna**

*Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina l'**8 febbraio***

Dolci

Ogni dessert ha la sua anima: impeccabile in questa creazione in primo piano, rustica nelle seadas, romantica nella torta alle fragole, **FIABESCA** nei cestini di sfoglia...

RICETTE EMANUELE FRIGERIO **ABBINAMENTI VINI/RICETTE** GIUSEPPE VACCARINI
TESTI AMBRA GIOVANOLI **FOTOGRAFIE** RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

1 Mattonella con crème brûlée e mousse al caramello

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 45' più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g mousse al caramello
150 g latte
150 g panna fresca
70 g zucchero semolato
60 g albumi – **50** g granella di nocciole
50 g zucchero a velo
3 tuorli – pepe di Sichuan

MESCOLATE *i tuorli con 45 g di zucchero semolato. Portate a bollore il latte con la panna e un cucchiaino di pepe di Sichuan; fatelo intiepidire, filtratelo, versatelo sui tuorli e amalgamate bene.*
FODERATE *di carta da forno una teglia quadrata dai bordi alti (20x20 cm); l'ideale sarebbe uno stampo senza il fondo, foderato di carta da forno, appoggiato su una teglia. Versatevi il composto di tuorli (crème brûlée) e infornatelo a 100 °C per 1 ora.*
MONTATE *a neve gli albumi con 25 g di zucchero semolato.*
FRULLATE *grossolanamente la granella di nocciole con lo zucchero a velo, mescolateli agli albumi, versate il composto in una teglia (20x20 cm) foderata di carta da forno e livellatelo con la spatola, ottenendo una base.*
INFORNATE *a 100 °C per 40-45'.*

1

CARAMELLO, SALSA MOU E MOUSSE

Il caramello si ottiene fondendo lo zucchero in casseruola, a fuoco molto lento, fino al punto di caramellizzazione. Per capire quando è pronto basta osservarne il colore, che deve diventare di un bel biondo ambrato e non andare oltre per non bruciare. Raffreddandosi il caramello si solidifica in fretta assumendo una consistenza vetrosa: per questo una volta pronto va usato immediatamente. Da solo per caramellare frutta secca o creare decorazioni fantasiose, diluito con altri liquidi bollenti come acqua, panna o latte, per preparare salse e mousse. Ecco come si fa e come si usa.

a–b CARAMELLO Sciogliete 100 g di zucchero in una casseruola, a fuoco molto basso, e mescolatelo finché non diventerà caramello. Con questa consistenza potete colarlo con una forchetta su un foglio di carta da forno formando fili decorativi.

c–d SALSA MOU Portate a bollore 150 g di panna fresca, mescolatela al caramello e cuocete per altri 4'. Se proseguite la cottura, la salsa diverrà densa e potrete versarla in una teglia, livellarla e, una volta rassodata, tagliarla a quadretti, ottenendo deliziose caramelle toffee. Spostate la salsa dal fuoco, amalgamatevi 50 g di burro salato e lasciatela raffreddare: così è un'ottima glassa per torte e biscotti.

e–f MOUSSE Montate a neve 250 g di panna fresca, incorporatela alla salsa mou, ottenendo una mousse gonfia e ariosa, buona da sola e come farcitura.

A

B

C

D

E

F

LO STILE IN TAVOLA
Piatto da portata della mattonella ASA Selection, piattini dei mini cake allo zenzero e piatto della torta romantica H&H-Pengo.

SFORNATE *la crème brûlée e fatela raffreddare in frigo per almeno 1 ora prima di sformarla. Sfornate la base di albumi e nocciole e fatela raffreddare fuori del frigo.*
SFORMATE *la crème brûlée, appoggiatela con la sua carta su un piatto piano, poi adagiatevi sopra la base croccante e, aiutandovi con un altro piatto piano, ribaltate tutto ed eliminate la carta.*
DISTRIBUITE *la mousse al caramello, preparata come si vede nella Scuola qui sopra, sopra la crème brûlée: per un risultato più preciso usate la tasca da pasticciere. Servitela subito e completate, a piacere, con decorazioni al caramello.*

LA SIGNORA OLGA *dice che, di regola, la crème brûlée va cotta a bagnomaria per mantenerla più umida. In questa ricetta, al contrario, serve renderla più soda e stabile con una cottura tradizionale.*

VINO *passito con aromi di frutta matura.*
- **Lessini Durello Passito**
- **Valdinievole Vinsanto**

2 Sorbetto al finocchio con pompelmo rosa

IMPEGNO Facile
TEMPO 1 ora e 10'
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **800 g** 2 finocchi
- **300 g** zucchero
- **2** pompelmi rosa
- **1** limone

PREPARATE *uno sciroppo sciogliendo in un pentolino 200 g di zucchero con 150 g di acqua, quindi spegnete e fatelo raffreddare.*
CONSERVATE *la barbetta verde dei finocchi, poi mondateli, tagliateli a spicchi grossi, centrifugateli per estrarne il succo e mescolatelo con il succo di 1/2 limone.*
UNITE *il centrifugato di finocchio allo sciroppo preparato, versate tutto nella gelatiera e mantecate finché non avrà raggiunto la consistenza del sorbetto (ci vorranno circa 40').*
PELATE *a vivo i pompelmi, tagliateli a spicchi, quindi spremete quello che rimane per ricavare un po' di succo (ne bastano 20 g).*
SCIOGLIETE *in un pentolino 100 g di zucchero con il succo di pompelmo ricavato dalle scorze, portate a bollore, poi, fuori del fuoco, mescolatevi gli spicchi di pompelmo.*
DISTRIBUITE *gli spicchi nei piatti con una cucchiaiata del loro sciroppo, poi formate delle palline di sorbetto e adagiatele al centro.*
COMPLETATE *con un trito di barbetta verde tenuta da parte.*
LA SIGNORA OLGA *dice che il sorbetto viene benissimo anche senza gelatiera. Versate il composto in una capiente ciotola di acciaio o di vetro, riponetela in freezer per un paio di ore, mescolando con le fruste elettriche ogni mezz'ora per rompere via via i cristalli di ghiaccio formati e dargli una consistenza vellutata.*

ASTUZIE DA CUOCO
Per modellare bene la carta da forno e rivestire gli stampini senza fare pieghe, stropicciatela tra le mani prima di usarla

3 Mini cake allo zenzero con cuore morbido al mango

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30'
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 MINI CAKE
- **110 g** zucchero
- **110 g** farina – **100 g** burro
- **50 g** polpa di mango

TRADIZIONI REGIONALI

Si chiamano anche sebadas o sevadas questi dolcetti tipici della zona di Nuoro. Oggi diffusi in tutta l'isola, venivano preparati in primavera per festeggiare il ritorno dei pastori dalla transumanza invernale.

50 g cioccolato bianco
30 g 1 tocchetto di zenzero
8 g lievito in polvere
2 uova – **1** cucchiaino di miele

FRULLATE *la polpa di mango e cuocetela in un pentolino con il miele per 5'.*
TRITATE *il cioccolato bianco e mescolatelo alla polpa calda di mango, ottenendo una ganache: fatela raffreddare in freezer per 1 ora oppure in frigorifero finché non sarà ben soda (circa 3 ore).*
SCIOGLIETE *il burro in un pentolino o nel forno a microonde.*
PELATE *lo zenzero e grattugiatelo.*
LAVORATE *con un cucchiaio le uova con lo zucchero, poi setacciatevi la farina e il lievito, infine incorporatevi il burro e lo zenzero grattugiato; riponete il composto in frigo per 30'.*
RIVESTITE *di carta da forno 4 stampini (ø 6 cm, h 6 cm) e distribuitevi il composto.*
FORMATE *4 palline con la ganache al mango, grandi quanto una piccola noce, sistematele al centro del composto e spingetele con delicatezza per farle affondare solo leggermente.*
INFORNATE *i mini cake a 180 °C per 12-14', poi sfornateli, sformateli con delicatezza e serviteli.*
LA SIGNORA OLGA *dice che, durante la cottura dei mini cake, la ganache al mango, sciogliendosi, tenderà ad affondare. Per questo all'inizio va lasciata in superficie in modo che il suo cuore morbido resti al centro e non scenda sul fondo dello stampino.*

VINO *aromatico dolce dal profumo di frutta esotica.*
• Candia dei Colli Apuani Vendemmia Tardiva
• Torgiano Vendemmia Tardiva

4 Seadas

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti

INGREDIENTI PER 14-16 SEADAS
300 g farina
300 g pecorino fresco
30 g strutto
limone – miele
olio di arachide – sale

IMPASTATE *in una ciotola la farina con lo strutto spezzettato e due pizzichi di sale.*
UNITEVI *man mano 160-180 g di acqua tiepida, ottenendo una pasta morbida ed elastica.*
GRATTUGIATE *il pecorino e mescolatelo con 20 g di succo di limone e un po' di scorza grattugiata (ripieno).*
TIRATE *la pasta, a mano o con la macchina stendipasta, in sfoglie spesse 2-3 mm; ritagliatevi dei dischi con uno stampino (il nostro è dentellato, ø 10-12 cm).*
SISTEMATE *al centro di metà dei dischi una noce di ripieno, richiudeteli con i dischi rimanenti a mo' di raviolo (seadas) e sigillateli bene, premendo lungo i bordi.*
SCALDATE *abbondante olio in una casseruola larga e dai bordi alti e friggetevi via via le seadas, su entrambi i lati, fino a completa doratura (circa 2-3').*
SGOCCIOLATELE *su carta da cucina e servitele cosparse di miele o, a piacere, con zucchero semolato.*
LA SIGNORA OLGA *dice che le seadas rispecchiano l'economia pastorale della regione. In origine venivano preparate con formaggio di pecora inacidito da almeno 3-4 giorni ed erano servite anche senza miele, come secondo piatto. Oggi si portano in tavola solo come dessert, farcite con un pecorino sardo molto fresco e acidulo e irrorate con il tipico miele di corbezzolo.*

VINO *dolce con aromi di frutta matura e fiori.*
• Contessa Entellina dolce
• Malvasia di Cagliari dolce

EFFETTO LEGGEREZZA

Per sfornare una torta molto *soffice e ariosa*, il cuoco ha montato a lungo il burro, da solo, prima di aggiungervi lo zucchero. Lavorandolo con lo zucchero fin dall'inizio, infatti, l'impasto si appesantisce.

5 Torta romantica al Moscato con panna e fragole

IMPEGNO Medio
TEMPO 1 ora e 30′
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

250 g fragole
200 g zucchero semolato
200 g panna fresca
150 g burro
100 g Moscato
75 g farina – **75 g** fecola di patate
60 g 2 albumi
20 g zucchero a velo più un po'
5 tuorli (circa 100 g)
1/2 baccello di vaniglia – limone

MONTATE *gli albumi con 50 g di zucchero semolato.*
LAVORATE *il burro con le fruste elettriche finché non sarà spumoso, poi unitevi i tuorli, uno alla volta, 100 g di zucchero semolato, la farina e la fecola, setacciate, la scorza grattugiata di 1/2 limone, infine incorporate gli albumi, con delicatezza, per non smontarli.*
FODERATE *di carta da forno una teglia (la nostra è ottagonale, ø 18-20 cm), versatevi l'impasto e infornate a 180 °C per 30′.*
PREPARATE *uno sciroppo con 50 g di acqua e 50 g di zucchero semolato; lasciatelo intiepidire, poi unitevi il Moscato (bagna).*
MONTATE *a neve la panna con i semi della vaniglia e lo zucchero a velo.*
MONDATE *le fragole, tenete da parte la più bella per guarnire e tagliate le altre a pezzetti.*
SFORNATE *la torta, lasciatela intiepidire, poi sformatela e tagliatela a metà, a mo' di panino. Bagnate l'interno della torta con la bagna al Moscato, poi farcite la base con la panna montata e le fragole e richiudete con la metà superiore.*
COSPARGETE *di zucchero a velo e completate con la fragola tenuta da parte, tagliata a metà, e, a piacere, con fiori eduli colorati.*

VINO *aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe.*
• Asti Docg
• Moscato di Pantelleria

6 Cestini di sfoglia con crumble e frutta

IMPEGNO Facile
TEMPO 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 9 CESTINI
230 g 1 rotolo di pasta sfoglia pronta
50 g farina 00
50 g zucchero di canna
40 g farina di mandorle
40 g burro
9 mirtilli
1 mela

MESCOLATE *le farine con lo zucchero, poi unite il burro e lavorate con la punta delle dita, ottenendo un composto sbriciolato, detto crumble.*
MONDATE *la mela e tagliatela a dadini.*
SROTOLATE *la pasta sfoglia e, se è di forma rotonda, rifilatene i bordi per renderla quadrata.*
TAGLIATELA *in 9 quadretti uguali e sistemate al centro di ognuno un cucchiaio di crumble, pezzetti di mela e un mirtillo.*
RICHIUDETE *ogni quadretto, avvicinando fra loro gli angoli opposti e premeteli per sigillarli bene.*
INFORNATE *i cestini ottenuti a 200 °C per circa 15′, poi sfornateli e serviteli tiepidi.*
LA SIGNORA OLGA *dice che questa ricetta è un'idea semplice e veloce da proporre sia a colazione sia a merenda. Per prepararla potete divertirvi alternando frutti diversi in ogni cestino; se usate le mele, scegliete la varietà in base al vostro gusto: Granny Smith e Renetta per un sapore più asprigno, Golden Delicious e Fuji per un sapore più dolce.*

VINO *aromatico dolce dal profumo di frutta esotica.*
- **Leverano Bianco Vendemmia Tardiva**
- **Alcamo Bianco Vendemmia Tardiva**

6

ALTRE FORME
Tagliate la sfoglia con il bordo di una tazza, farcite i dischi con un cucchiaio di confettura e chiudeteli a mezzaluna

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***2 febbraio***

Un delicato dolce di primavera

SEMBRA TRADIZIONALE CON IL SUO ASPETTO CREMOSO. MA L'ESOTISMO CROCCANTE DELLA QUINOA E IL SAPORE DELLO ZENZERO LO TRASFORMANO IN UNA **PICCOLA SCOPERTA** PER IL PALATO

RICETTA DAVIDE NEGRI
ABBINAMENTO VINO/RICETTA GIUSEPPE VACCARINI
TESTI CRISTINA PORETTI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Nel bicchiere

Un vino aromatico dal profumo di fiori ed erbe
Colli Euganei Fior d'Arancio Docg spumante dolce 2014 Maeli
Dalle isolate alture vulcaniche che si profilano nella pianura veneta come un'apparizione, nasce un vino gentile,

Semifreddo al miele su cialda di quinoa con salsa di fragole

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 1 ora e 10′ più 4 ore di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **250 g** panna fresca
- **250 g** cioccolato al latte
- **250 g** fragole più alcune per la decorazione
- **65 g** miele di acacia
- **50 g** zucchero
- **30 g** quinoa soffiata
- **15 g** zenzero fresco
- **2** tuorli
- **1/2** limone – menta fresca

1 FONDETE *il cioccolato a bagnomaria, versatelo sulla tavola di marmo e raffreddatelo fino a 27 °C lavorandolo con le spatole. Rimettetelo nella casseruola e riportatelo sul bagnomaria scaldandolo fino a 29 °C.*
2 TOGLIETE *il cioccolato dal fuoco e unitevi la quinoa, mescolatela in modo che si distribuisca uniformemente.*
3 ACCOMODATE *quattro anelli di acciaio (ø 7 cm, h 7 cm) su di una placca coperta di carta da forno. Distribuitevi all'interno uno strato di circa 1 cm di cioccolato alla quinoa, livellatelo con il dorso del cucchiaio e lasciate raffreddare la cialda a temperatura ambiente.*
4 SCALDATE *il miele fino a 121 °C. Montate con la frusta i tuorli poi aggiungete a filo il miele bollente continuando a montare.*
5 MONTATE *la panna e aggiungetela delicatamente ai tuorli, con l'aiuto di una spatola.*
6 RIEMPITE *con il composto ottenuto i 4 anelli fino al bordo. Copriteli con pellicola o carta da forno e metteteli in congelatore per 3-4 ore.*
7-8 LAVATE *e tagliate le fragole, raccoglietele in una casseruola con lo zenzero sbucciato e affettato, lo zucchero e il succo del mezzo limone.*
9 CUOCETE *le fragole sul fuoco medio fino a che non cominceranno ad ammorbidirsi e il liquido di cottura non sarà diventato sciropposo.*
10 FRULLATE *tutto nel robot da cucina, poi passate al setaccio per rendere il frullato liscio. Componete il piatto: sformate i semifreddi, nappateli con la salsa di fragole e decorateli con le fragole fresche rimanenti e foglioline di menta.*

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

di cui Maeli ben valorizza le qualità: con un'intensa fragranza di fiori bianchi e note agrumate, è invitante e fresco, e arricchito da una discreta persistenza balsamica. Ideale con dolci alla frutta, è anche un piacevole aperitivo. Si serve a 8-10 °C. *15 euro.*

LO STILE IN TAVOLA
Ciotole di vetro Bormioli Rocco, bilancia nera Kenwood, robot da cucina Braun.

*Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il **9 febbraio***

L'uovo

DÀ POCHE CALORIE, **TANTE PROTEINE** NOBILI E GRASSI DI BUONA QUALITÀ. EPPURE FINISCE SPESSO SUL BANCO DEGLI IMPUTATI: NOI LO ABBIAMO ASSOLTO

TESTI GIORGIO DONEGANI, NUTRIZIONISTA, PRESIDENTE DELLA FONDAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE ALIMENTARE

A CURA DI LAURA FORTI **RICETTE** SERGIO BARZETTI
STYLING BEATRICE PRADA
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI

Primordiale, perfetto e completo, l'uovo è un alimento che l'uomo mangia da sempre, una **riserva di energia** *e una fonte di nutrimento preziosissima. Si conserva a lungo (circa 28 giorni), è ricco di sapore e molto versatile in cucina: si può mangiare crudo, bollito, scottato e trasformato in infiniti modi. Perché allora l'uovo è spesso additato come alimento poco sano, responsabile di patologie, allergie o squilibri nutrizionali? Come sempre, esistono alcune verità alla base di* **pregiudizi eccessivi***: è vero, per esempio, che le uova non sono consigliabili a chi soffre di calcoli biliari, perché possono causare coliche, ma ciò non significa che siano dannose per il fegato. Possono causare intossicazioni se consumate crude, ma non più della carne o del pesce crudi... Insomma, se non si è proprio intolleranti (le uova contengono elementi allergenici, soprattutto nell'albume), ci si può concedere il piacere di assaporarle, lasciandosi guidare da buon senso e misura. E ricavandone anche molti salutari benefici.*

CINQUE BUONI MOTIVI PER GUSTARE LE UOVA

1 Per la formazione dei muscoli Le proteine sono fondamentali per costruire e ricambiare i tessuti: 2 uova medie ne contengono circa 17 g, quasi come una porzione di carne; quelle delle uova, inoltre, sono di qualità più alta, perché il nostro organismo riesce a utilizzarle con più facilità.
2 Per l'energia e per gli occhi Le uova sono ricche di vitamine del complesso B, che migliorano la capacità del nostro organismo di produrre energia. Buona la presenza anche di vitamina A, resistente alla cottura, che aiuta a mantenere sana la vista.
3 Per combattere l'anemia Spesso la nostra dieta è carente di ferro: le uova ne forniscono più della carne di vitello, in una forma più facilmente assimilabile.
4 Per sostituire altri grassi Due uova contengono circa 11 g di grassi: più della carne, ma meno dei salumi. Quelli delle uova, però, pur essendo di origine animale, sono in maggioranza grassi buoni (mono e polinsaturi), ricchi per di più di altre sostanze come i fosfolipidi, importanti nella costituzione del sistema nervoso.
5 Per la sicurezza Le uova italiane sono prive di residui di farmaci: per legge, se la gallina ha bisogno di cure farmacologiche, le sue uova non vengono avviate al commercio, per un periodo adeguato, più o meno lungo a seconda del farmaco. La loro freschezza, poi, è garantita dalle sigle sui gusci, obbligatorie, che identificano anche la categoria e la provenienza.

Da sapere

Colesterolo alto?
Chi ne soffre deve limitare il consumo di uova: un uovo contiene circa 220 mg di colesterolo, una quantità che si avvicina al limite giornaliero consigliato dai nutrizionisti (300 mg). Tuttavia, il colesterolo è concentrato nel tuorlo.

Meglio cuocere
Non è vero che le uova danno il massimo da crude: sono anzi meno digeribili. Inoltre, da crude contengono avidina, una "antivitamina" che ostacola l'assorbimento della biotina, una vitamina del gruppo B. Con la cottura l'avidina si distrugge, insieme a eventuali batteri che, dal guscio, possono essere penetrati all'interno.

Quante calorie?
Un uovo medio (circa 60 g) fornisce circa 70 calorie, di cui 55 sono nel tuorlo e 15 nell'albume.

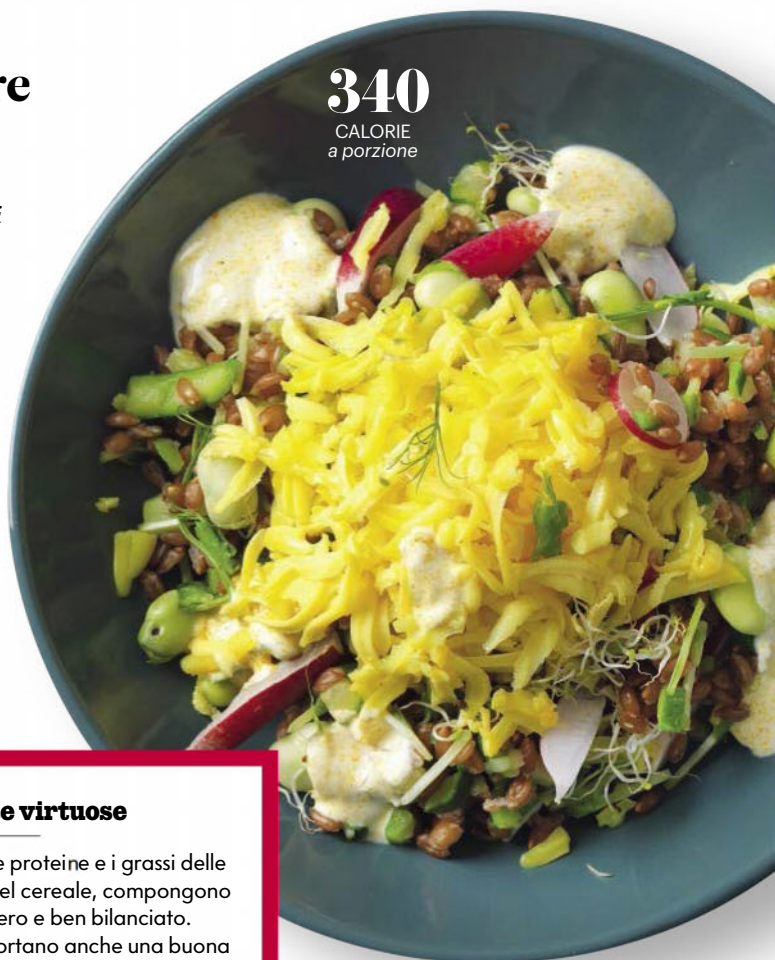
Quante mangiarne?
Fino a 4 uova fresche alla settimana (oltre a quelle contenute negli altri ingredienti, come paste e biscotti) sono concesse dai nutrizionisti. Meno limiti se si mangiano solo albumi, privi di grassi.

Quali abbinamenti?
Se si abbinano le uova ad altri grassi, come il bacon, o ad altre proteine anche vegetali come i fagioli (accostamenti tipici delle colazioni inglesi), è necessaria una maggiore moderazione.
Più equilibrato è l'accostamento con carboidrati come pane o altri cereali.

Insalata di uova con orzo e verdure

IMPEGNO Facile
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **350 g** zucchine novelle
- **250 g** orzo integrale
- **200 g** fave fresche sgranate
- **80 g** ravanelli
- **30 g** germogli alfa alfa
- **30 g** germogli di pisello
- **20 g** yogurt bianco
- **4** uova alloro
- curcuma sale pepe
- olio extravergine di oliva

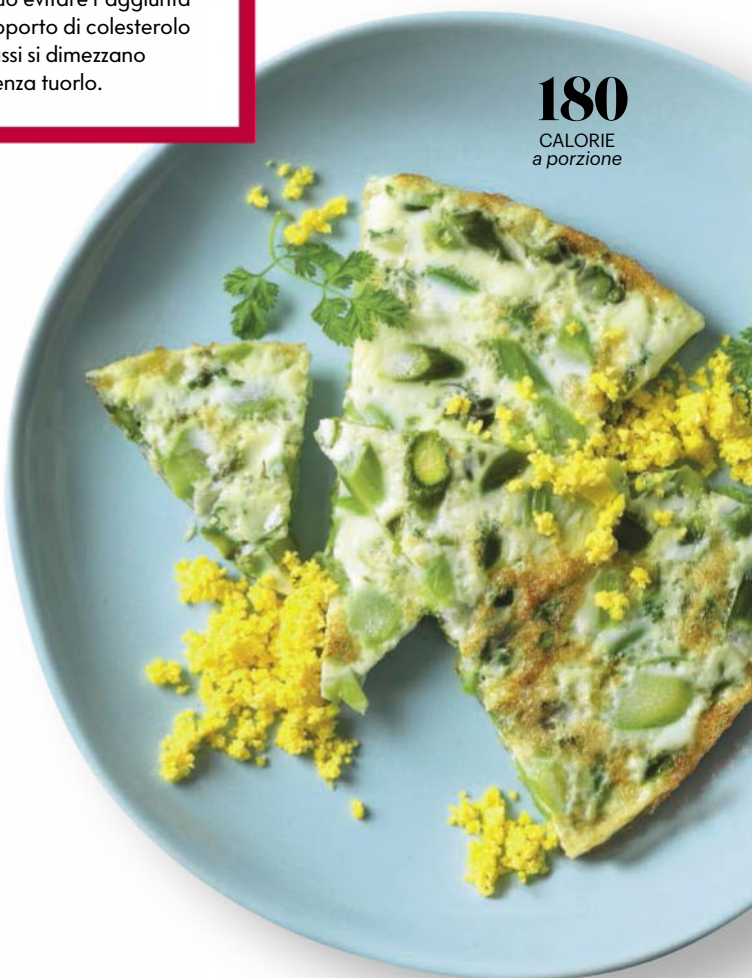
BOLLITE *l'orzo per 40' con una foglia di alloro. Tagliate le zucchine a dadini e unitele all'orzo 5' prima di ultimare la cottura. Scolate tutto insieme.*
SBATTETE *le uova con un pizzico di sale. Dividete il composto in quattro cocotte e sigillate con la pellicola adatta al forno.*
CUOCETE *le uova ponendo le cocotte in una vaporiera, per 12'.*
PREPARATE *una salsa mescolando un cucchiaino di curcuma con 2 cucchiai di olio e un pizzico di pepe. Unite lo yogurt bianco e mettete da parte.*
AFFETTATE *sottilmente i ravanelli e metteteli in acqua fredda; eliminate le radici dei germogli di pisello.*
GRATTUGIATE *grossolanamente le uova al vapore.*
COMPONETE *l'insalata con l'orzo, le fave, i germogli, le uova grattugiate e i ravanelli, completando con la salsa allo yogurt.*
LA SIGNORA OLGA *dice che la piccola radice dei germogli di pisello va eliminata perché, consumata cruda, può risultare dannosa.*

Due ricette virtuose

Nell'**insalata di orzo**, le proteine e i grassi delle uova, con i carboidrati del cereale, compongono un piatto unico leggero e ben bilanciato. Verdure e germogli apportano anche una buona quota di fibre e di sali minerali.
La **frittata di albumi** è un modo originale di presentare le uova. Chi deve tenere sotto controllo il colesterolo, può evitare l'aggiunta del tuorlo sbriciolato: l'apporto di colesterolo scende a zero e i grassi si dimezzano nella versione senza tuorlo.

Frittata di albumi con asparagi

IMPEGNO Facile
TEMPO 25 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **350 g** asparagi verdi
- **50 g** grana grattugiato
- **8** uova – **1** cipollotto
- cerfoglio – alloro
- olio extravergine di oliva
- sale – pepe

PULITE *gli asparagi, tagliateli a tocchetti e sbollentateli in acqua salata per 3', assieme a una foglia di alloro e un filo di olio di oliva.*
SCOLATELI *e fateli raffreddare.*
TRITATE *finemente il cipollotto.*
MESCOLATE *in una ciotola 8 albumi, gli asparagi, il cipollotto, il grana, sale e pepe.*
UNGETE *una pirofila con poco olio e versate il composto di albumi. Cuocete in forno a 180 °C per 10'.*
CUOCETE *i tuorli sbattuti con un pizzico di sale in forno a microonde a 350 W per 3'.*
SERVITE *la frittata di albumi e asparagi completando con i tuorli sbriciolati con le mani e qualche foglia di cerfoglio.*

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***5 febbraio***

Ringraziamo Le Naturelle per le uova fornite per il servizio.

La Strada Romantica

COME IMMERSO IN UN TEMPO LONTANO, OGNI BORGO E CITTÀ DELLA **ROMANTISCHE STRASSE**, IN BAVIERA, È UN PICCOLO SCRIGNO DI BELLEZZE ARTISTICHE E DI INTENSI PIACERI GASTRONOMICI

TESTO JOHANN SCHNEEWOLF

MAGICA. Tale è, per atmosfere, la **Romantische Strasse**, la Strada Romantica, che da nord a sud attraversa la Baviera, in un suggestivo inseguirsi di tempi andati, di Medioevo, Rinascimento, età barocca, Rococò e Romanticismo: qui la contemporaneità si apprezza solo nei comfort degli hotel dove si soggiorna nei tre giorni che, minimo, occorrono per assaporare il luogo. Punto di partenza è **Würzburg** tra colline di **esuberanti vigne** – celebri i bianchi di Franconia – e l'arte del Tiepolo a campeggiare nella Residenz. Da qui, presa la valle del fiume Tauber, si snoda un'infilata di piccole città antiche, meravigliose, →

Fotografie di Maurizio Rellini/SIME, Linkel/Laif/Contrasto, Henkelmann/Laif/Contrasto

L'ALGOVIA PRODUCE I MIGLIORI FORMAGGI TEDESCHI

LA RICETTA TIPICA/1

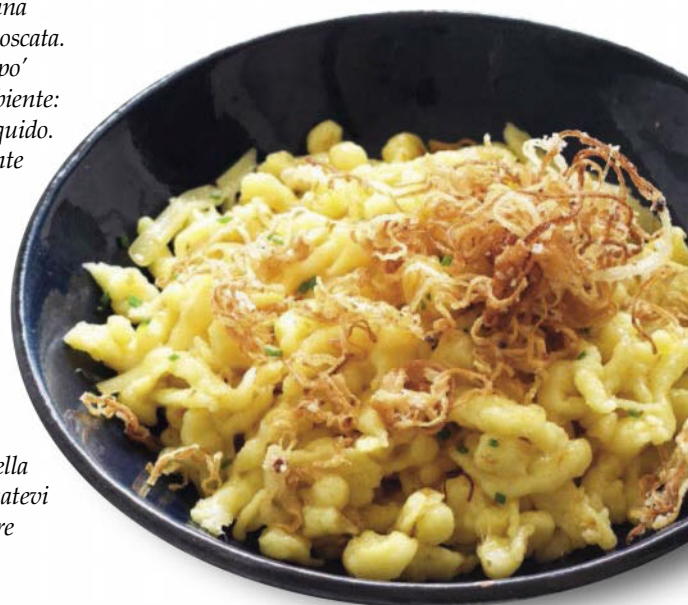
Nel dialetto svevo la parola "spätzle" significa "passerotto". Questo è anche il fantasioso nome degli gnocchetti a base di farina, uova e acqua o latte originari della Germania meridionale e diffusi in Tirolo, Alsazia, Svizzera, Alto Adige e Trentino. La variante che vi proponiamo è tipica della CUCINA CONTADINA dell'Algovia, regione a sud del distretto bavarese di Svevia. Qui, come nel resto della Germania, vengono serviti con piatti a base di carne. In Italia come piatto unico, conditi con panna o burro fuso.

A SINISTRA: il castello di Neuschwanstein, simbolo del Romanticismo bavarese. Fatto costruire su uno scoglio roccioso a Schwangau da Ludwig II di Baviera, è considerato una delle massime espressioni dell'eclettismo storicista della seconda metà dell'800. Schwangau, presso Füssen, si trova a sud di Augusta ai piedi delle Alpi Bavaresi.
IN ALTO: un casaro intento a distribuire il sale su un formaggio di malga. Siamo nei monti dell'Algovia dove si producono i migliori formaggi di Germania come l'Allgäuer Bergkäse.
IN ALTO A DESTRA: la Sängersaal (sala dei cantori) nel castello di Neuschwanstein.

Spätzle alla bavarese

IMPEGNO Medio
TEMPO 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g farina 00 – **300 g** formaggio di malga (tipo toma) – **150 g** latte – **5** uova **2** cipolle – burro – erba cipollina – noce moscata grattugiata – olio di arachide – sale

AMALGAMATE *in una ciotola la farina con le uova, poco sale e 2 g di noce moscata.*
INCORPORATE *con una frusta, un po' alla volta, il latte a temperatura ambiente: otterrete un composto abbastanza liquido.*
FATE *bollire dell'acqua in una capiente casseruola.*
AFFETTATE *sottilmente le cipolle ad anelli e friggetele in abbondante olio finché non diventano dorate.*
GRATTUGIATE *il formaggio di malga.*
AIUTATEVI *con l'apposita grattugia da spätzle per creare gli gnocchetti: appoggiate lo strumento sui bordi della pentola e, un mestolo alla volta, versatevi il composto dentro, facendolo ricadere a gocce nell'acqua bollente salata.*
CUOCETE *gli gnocchetti, una volta affiorati in superficie, per 2' e scolateli.*
SCIOGLIETE *una noce di burro in una padella, poi fatevi saltare gli spätzle finché non diventano leggermente dorati.*
INCORPORATE *a fuoco spento il formaggio di malga e mantecate per bene. Tagliate qualche filo di erba cipollina in piccoli rocchetti.*
SERVITE *gli spätzle ben caldi, completando con la cipolla fritta e l'erba cipollina.*

Vademecum

DOVE MANGIARE

• **SOMMERHAUSEN**
Restaurant Philipp. Micheal Philipp propone una cucina innovativa di ispirazione francese che spazia dalla rivisitazione dei classici della tradizione locale a incursioni creative in aree gastronomiche anche lontane. Una stella Michelin. *www.restaurant-philipp.de*

• **WEIKERSHEIM**
Diretto dallo chef Jürgen Koch, il **ristorante dell'Hotel Laurentius** offre una bella antologia dei sapori intensi del territorio, alleggeriti da cotture creative. Da provare la sella di maiale di Schwäbish-Hall. Ambiente medievaleggiante, notevole la cantina. *www.hotel-laurentius.de*

• **ROTHENBURG OB DER TAUBER**
Villa Mittermeier. I prodotti del territorio sono alla base della cucina di questo ristorante annesso all'hotel omonimo. Piatto-emblema del locale è la faraona con lenticchie della valle del Tauber, cavoletti di Bruxelles e tartufo. *www.villamittermeier.de*

• **DINKELSBÜHL**
Gasthaus Zur Glocke. Il contesto è romantico, da vecchia trattoria, e bene si adatta alle atmosfere senza tempo della città. Menu dignitoso tra cui spicca l'arrosto di maialino da latte con knödel e cavolo rosso. *www.zur-glocke.de*

DOVE SOGGIORNARE

ROTHENBURG OB DER TAUBER
Hotel Herrnschlösschen. È molto piacevole questo antico palazzo restaurato, dotato di una suggestiva sauna, ricavata da una cantina medievale, e di un profumato giardino dove è servita la colazione. Il ristorante interno offre eccellenti piatti di pesce. Servizio premuroso e impeccabile. Un'esperienza da fare. *www.hotel-rothenburg.de*

• **NÖRDLINGEN**
NH Klösterle Nördlingen. In centro, ambiente raccolto, camere ampie e moderne. Buono il ristorante. *www.nh-hotels.it*

A FÜSSEN LA STRADA ROMANTICA INCROCIA LA STRADA DELLE ALPI

CIBO, BIRRA E CULTURA A SINISTRA: Rothenburg ob der Tauber: la piazzetta Plönlein con le due porte Sieberstor (a sinistra) e Kobolzellertor (a destra). SOPRA: i brezel, tipico pane a forma di nodo con granelli di sale in superficie. A DESTRA: il Forggensee, uno dei laghi che circondano Füssen. IN BASSO DA SINISTRA: quest'anno si festeggia il 500° anniversario del Decreto di Purezza Bavarese a protezione della birra locale, tra le migliori al mondo; la Staatlicher Hofkeller di Würzburg: un labirinto di cantine sotto il palazzo della Residenz; Pierre Chaubert, liutaio di Füssen, città celebre per l'artigianato.

→
con chiese e castelli da fiaba. Tra le più affascinanti c'è Pfaffenwinkel con la **Wieskirche**, chiesa rococò patrimonio dell'Umanità, **Rothenburg ob der Tauber**, borgo murato intessuto di case a graticcio e cortili fioriti; da non perdere **Dinkelsbühl**, il cui centro è stato definito "il più bello di Germania". Infine **Augusta**, la città dei Fugger, i maggiori banchieri europei del Rinascimento: punto d'arrivo di questa strada che è anche una grande **esperienza gustativa** in cui, complici validi chef, si incontrano tutti i robusti sapori della tavola bavarese. Tra le materie prime di eccellenza, c'è il **maiale di Schwäbish-Hall** e il vitello, declinato in mille modi. Tra i pesci sono rinomate le trote di torrente e le carpe. Da non perdere i formaggi. Ingredienti che si traducono in irresistibili piatti tipici. A dominare sono le **zuppe**, ottima quella di pane, i knödel e gli spätzle, gli arrosti "all'agro", i würstel come la salsiccia bianca di Monaco da abbinare al **brezel**, tipica ciambella salata. Tra i dolci, da provare la Schwarzwald Torte e il natalizio **pane di Kletzen** con pere secche. Tutto da accompagnare con gli ottimi vini di Franconia proposti nella Bocksbeutel, la classica bottiglia panciuta; le birre – poderoso il gusto della Starkbier – o il sidro. Per finire ci sono gli "Obster", delicati distillati alla frutta. Guten Appetit.

Fotografie di Hellier/AWLImages, Schwarz/Laif/Contrasto, Gonzalez/Laif/Contrasto, Hemis/AGF, Biskup/Laif/Contrasto, Schmid/SIME

LA RICETTA TIPICA/2

Questa sorta di brioche originaria della Germania del Sud deve il suo nome al tipo di cottura con cui viene realizzata ("dampfnudeln" significa "cotto al VAPORE"). Nasce durante la Seconda guerra mondiale, quando le casalinghe si ingegnavano con poco.

Dampfnudeln

IMPEGNO Per esperti
TEMPO 3 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 g latte – **250 g** farina 0
140 g zucchero – **80 g** burro
10 g lievito di birra fresco – **4** uova
1/2 stecca di vaniglia – sale

INTIEPIDITE *75 g di latte. Sciogliete il lievito in poca acqua tiepida.*
AMALGAMATE *in una ciotola 75 g di farina, con il latte tiepido, 20 g di zucchero, il lievito e un pizzico di sale. Mescolate tutto con un cucchiaio e fate lievitare a temperatura ambiente per 20'.*
AGGIUNGETE *all'impasto lievitato 175 g di farina, un uovo, 20 g di zucchero, 55 g di latte, 50 g di burro. Impastate finché non otterrete una pasta liscia e omogenea e fatela riposare per un'ora.*
PREPARATE *la crema inglese. Sbattete, in una ciotola, 3 tuorli con 70 g di zucchero.*
SCALDATE *250 g di latte con la stecca di vaniglia, senza fare bollire.*
AGGIUNGETE *il latte caldo ai tuorli zuccherati e amalgamate bene.*
CUOCETE *il composto a bagnomaria finché si addensa. Filtrate e fate raffreddare.*
DIVIDETE *l'impasto lievitato in palline da 80 g l'una e fatele lievitare altri 40'.*
UNGETE *il fondo di una pentola di ceramica o coccio (ø 25 cm, h 12 cm) con 30 g di burro e spolverizzate con 30 g di zucchero. Caramellate per un minuto.*
ADAGIATE *le palline nella pentola, senza lasciare spazio tra l'una e l'altra.*
VERSATE *sopra 120 g di latte ben caldo. Coprite la pentola e cuocete, a fuoco basso, impiegando un frangifiamma, per 20-25' senza aprire mai il coperchio.*
SEPARATE *i dampfnudeln e serviteli con la crema.*

PREPARAZIONI JOËLLE NÉDERLANTS
TESTI RICETTE SARA TIENI
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI
STYLING BEATRICE PRADA

Queste ricette sono state preparate, assaggiate e fotografate per voi nella nostra cucina il ***16 febbraio***

Spezzatino alla Ken Scott

IL FAMOSO **"STILISTA DEI FIORI"**, PREDILETTO DA AUDREY HEPBURN E BRIGITTE BARDOT (NEGLI ANNI SESSANTA), ERA ANCHE UN CUOCO CREATIVO CON UN GUSTO CONTEMPORANEO NELLA PRESENTAZIONE DEI PIATTI

A CURA DI LAURA FORTI E SAMANTA CORNAVIERA **PREPARAZIONE** JOËLLE NÉDERLANTS
FOTOGRAFIE RICCARDO LETTIERI **STYLING** BEATRICE PRADA

LO STILE IN TAVOLA
Tovaglioli vintage Ken Scott, collezione privata.

Americano di origine, Ken Scott, dopo gli studi di arte a New York, aveva cominciato la sua carriera a Parigi nel mondo della moda, disegnando motivi floreali per la maison Dior. Ma è in Italia, a Milano, che, nei ruggenti anni Sessanta, fondò la Falconetto, azienda specializzata nel tessile stampato per arredamento. In seguito lanciò la prima collezione di abiti e accessori con il suo nome, diventando in breve tempo lo stilista-simbolo del colore e della modernità. Era conosciuto come il "giardiniere della moda" per via della grande passione per i fiori, che coltivava nei giardini delle sue case di campagna, per poi trasferirli sulle stoffe, in colori sgargianti. Girasoli, petunie, begonie e papaveri, stampati su foulard, abiti, bikini e chemisier, erano indossati dalle top star del momento, da Audrey Hepburn a Brigitte Bardot. Oltre a quella per i fiori, aveva anche un'altra passione, che teneva un po' segreta: quella per la cucina. Da fine padrone di casa e cuoco provetto amava ricevere gli amici e preparare per loro piatti raffinati e colorati come i suoi tessuti, su tavole allegre come un giardino. Nel servizio a lui dedicato, così si racconta a *La Cucina Italiana* nell'aprile 1985: "Amo cucinare perché intorno a una tavola apparecchiata con cura, mangiando buoni cibi, tutti si sentono più felici". E spesso si presentava, con ironico tocco personale, in candida tenuta da cuoco.

(*S. Cornaviera – www.massaiemoderne.it*)

Ricette a confronto

Sapore e colore

2016

IMPEGNO Medio
TEMPO 2 ore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

850 g spezzatino di vitello
300 g riso Carnaroli **180 g** cipolla
170 g carota **30 g** burro
30 g panna fresca **2** tuorli
2 arance rosse scalogno alloro fecola di patate
vino bianco secco olio extravergine di oliva sale

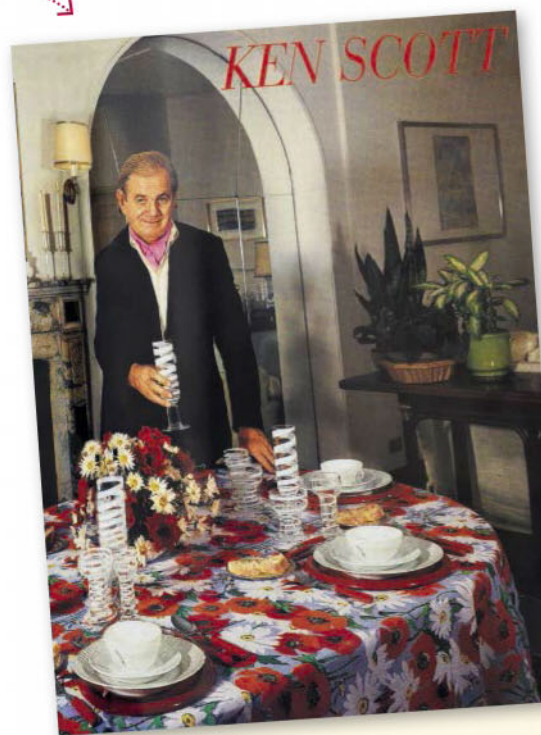
INSAPORITE *lo spezzatino di vitello in una casseruola con il burro fuso, senza fargli prendere colore. Dopo 5', aggiungete la carota e la cipolla, entrambe a pezzetti, e una foglia di alloro; spruzzate di vino bianco, unite 700 g di acqua, salate e fate cuocere per 1 ora e 20' con il coperchio.*
TOSTATE *il riso in una casseruola con un filo di olio; salate, aggiungete uno scalogno, una foglia di alloro e una scorzetta di arancia; bagnate con 600 g di acqua, portate a bollore, coprite e infornate a 180 °C per 15'.*
TOGLIETE *la carne, filtrate il brodo e frullate le verdure con un cucchiaio di olio e la scorza di mezza arancia grattugiata.*
SBATTETE *i tuorli con 60 g di succo d'arancia e la panna. Pesate 300 g di brodo e scaldatelo, poi unitevi il composto di tuorli e cuocete mescolando fino a ottenere una salsa dalla consistenza leggermente vellutata. Alla fine, aggiungete mezzo cucchiaino di fecola, mescolate e spegnete.*
MESCOLATE *metà del riso con le verdure frullate; componete 4 timballini, con l'aiuto di un tagliapasta a stantuffo, alternando il riso bianco e quello colorato.*
SERVITELI *insieme allo spezzatino, completando con la salsa vellutata e guarnendo con fettine e spicchi di arancia.*

Questa ricetta è stata preparata, assaggiata e fotografata per voi nella nostra cucina il ***17 febbraio***

1985

RICETTA ORIGINALE

Mettere in un tegame con una grossa noce di burro, 1 kg. di bianchetto di vitello, tagliato a spezzatino, e far rosolare piano piano, senza che prenda colore; aggiungere poi carote e cipolle tagliate a rondelle, coprire con acqua calda e lasciare cuocere per un'ora, a fuoco moderato. Ultimata la cottura, preparare una besciamella con il brodo del bianchetto e tenere la carne da parte; alla salsa aggiungere due tuorli d'uovo e il succo di un'arancia, più quello di mezzo limone (entrambi filtrati) e parte della scorza d'arancia, grattugiata. Amalgamare bene e allungare con un po' di panna liquida fresca. Preparare un riso bollito, dargli forma in uno stampo e rovesciarlo su un piatto da portata adeguato; mettere intorno la carne, coprire tutto con la salsa e infine guarnire con delle sottili fette di arancia. Sarà un piatto dal sapore molto particolare e dal bellissimo colore, che farà bella figura in una cena importante.

In alto, una foto tratta dal servizio dedicato a Ken Scott su *La Cucina Italiana* di aprile 1985.

Che cosa è cambiato

Abbiamo interpretato le indicazioni di Ken Scott e abbiamo "colorato" parte del riso, utilizzando le verdure usate per il brodo che, così, sono state integrate nel piatto anziché eliminate. Abbiamo poi scelto di servire il riso in stampi monodose, e abbiamo alleggerito la salsa, eliminando a besciamella e aggiungendo solo un pizzico di fecola per renderla consistente.

81 RICETTE PROVATE PER VOI

L'indice dello chef

A COLPO D'OCCHIO POTETE INDIVIDUARE IL PIATTO CHE VI PIACE, VALUTARE **L'IMPEGNO E IL TEMPO** DI PREPARAZIONE: COSÌ LA SCELTA TRA TUTTE LE NOSTRE PROPOSTE SARÀ FACILE E IMMEDIATA

Antipasti

Primi piatti & Piatti unici

Secondi di pesce

Legenda
★ Facile
★★ Medio
★★★ Per esperti
Senza glutine
Vegetariana
Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
Ricette della tradizione regionale rivisitate da noi

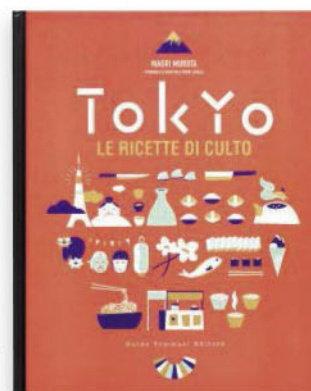
Leggere con gusto

PARTENDO **DALLA TERRA** E ARRIVANDO ALLA TAVOLA. PER FARE UN PETIT TOUR DEL MONDO, CON TAPPA A MILANO

A CURA DI ANGELA ODONE

CON LE SCHEDE DESCRITTIVE DEGLI INGREDIENTI

TOKYO
LE RICETTE DI CULTO

L'autrice è nata a Tokyo, ha vissuto a New York, in Indonesia e poi a Parigi, però non ha mai abbandonato la cucina delle sue origini. In questo libro propone 100 ricette che fanno venire voglia di indossare un grembiule e cimentarsi. Miso, dashi, ramen, yokisoba e sushi non saranno più un mistero. ***"Tokyo, le ricette di culto"***, *Maori Murota, Guido Tommasi Editore, www.guidotommasi.it 29,90 euro*

L'ORTO, SCUOLA DI VITA

Progettare un orto con i bambini, a misura di bambino: un microcosmo che insegna a scoprire, a usare le mani, a giocare rispettando ciò che ci circonda. ***"L'orto dei bimbi"***, *Serena Bonura, Terra Nuova Edizioni, www.terranuova.it 13 euro*

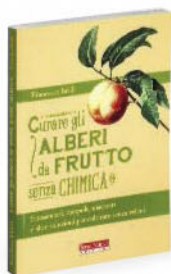
POLPETTE O MONDEGHILI?

Una ricchissima sezione storica precede quella dedicata alle ricette di Milano. Costoletta, cazzoeula, busecca e carpione. E poi tutta la tradizione dei risotti. ***"La cucina dei milanesi"***, *Marco Guarnaschelli Gotti, Tarka Edizioni, www.tarka.it 18 euro*

IL VALORE DEL CONVIVIO

Invitare è un piacere che per essere completo ha bisogno di regole precise e imprescindibili: a partire dai piatti per arrivare alle luci. ***"Il progetto della tavola"***, *Alessia Cipolla, Ed. FrancoAngeli, www.francoangeli.it 27 euro*

FASCINOSO CIOCCOLATO

Fave, granella, polvere, tavolette, creme, ganache... Il mondo del cioccolato ha mille sfumature. Lasciatevi sedurre da queste 50 ricette, dolci e salate. ***"La fabbrica di cioccolato a Parma"***, *Ed. MUP, www.mupeditore.it 10 euro*

IL FRUTTO DEL LAVORO

Per non vanificare l'impegno nel frutteto, ecco un manuale che insegna a prevenire le malattie delle piante, a riconoscere i parassiti e a combatterli in modo bio. ***"Curare gli alberi da frutto senza chimica"***, *F. Beldì, Terra Nuova Edizioni, www.terranuova.it 14 euro*

CUCINA SENZA SCORCIATOIE

Il famoso cuoco presenta una raccolta di ricette per appassionati, per chi non si lascia intimorire dagli insuccessi, ma ama mettersi alla prova. ***"Il piatto forte è l'emozione"***, *A. Cannavacciuolo, Einaudi, www.einaudi.it 19,50 euro*

CROGIUOLO DI SAPORI

Che cosa si mangia a Istanbul in un ricettario denso di storia: dalla colazione ai meze, le ricette sfiziose di inizio pasto, dai prodotti da forno ai sottaceti e ai dolci. ***"Istanbul"***, *Rebecca Seal, Guido Tommasi Editore, www.guidotommasi.it 30 euro*

AUDIOLIBRO TRASGRESSIVO

L'autobiografia dello chef Bourdain, che narra i backstage delle cucine di New York, letta da Bianconi e presentata da Luisanna Messeri e da Fiammetta Fadda. ***"Kitchen confidential"***, *A. Bourdain, Ed. Emons Audiolibri, www.emonsaudiolibri.it 16,90 euro*

Fotografie di Riccardo Lettieri

New

MAGGIO

Sarà via San Nicolao 7 (angolo **piazzale Cadorna**), 20123 Milano il nuovo indirizzo della Scuola de La Cucina Italiana. Ospiterà corsi ed eventi, spazi più ampi e aule didattiche più moderne e tecnologiche. La filosofia però sarà la stessa di sempre: la passione per la cucina di qualità e l'attenta conoscenza della cultura enogastronomica del nostro paese. www.lacucinaitaliana.it

UN "ASSAGGIO" DELLA NUOVA SEDE: VENITE A SCOPRIRLA!

CENE&EVENTI

22 APRILE

Folklore in tavola: delizie dalla Puglia

Dal purè di fave e cicoria ai ciceri e tria, sino alla zuppa inglese meringata: un intero menu, studiato dal nostro chef Marco Olivieri, per scoprire i piatti tradizionali di una regione di grande ricchezza gastronomica.

Ore 20.30

La nostra Scuola

APERITIVI SORPRENDENTI, PICCOLI CAPOLAVORI DI FRUTTA E **UNA GRANDE NOVITÀ** TUTTA PER VOI

1° e 21 APRILE

PASTICCERIA SALATA per stupire

Panini al latte con prosciutto e avocado, cannoncini con crema di robiola: sono solo un paio delle delizie che potrete scoprire in questo corso che prende in prestito qualche trucco dal mondo dei dolci.

1° aprile, ore 15.00-18.00; 21 aprile, ore 9.30-12.30

4 e 28 APRILE

FRITTI E FRITTINI irresistibili

Mozzarelle in carrozza, crocchette farcite ma anche pesci e verdure croccanti con le giuste salse di accompagnamento. Per gli amanti delle fritture ecco un piano didattico molto goloso che vi guiderà verso risultati di sicuro successo.

4 aprile, ore 15.00-18.00; 28 aprile, ore 9.00-22.00

12 APRILE

DOLCI DI FRUTTA gourmet

Qualche idea per dessert buoni e salutari? Un corso per scoprire come utilizzare con creatività la frutta fresca, che nei prossimi mesi troveremo sempre più variegata nei mercati.

Ore 15.00-18.00

18 APRILE

SOUFFLÉ a regola d'arte

Ricette molto stuzzicanti ma, soprattutto, i segreti dei nostri chef per imparare i tempi e la tecnica di un grande classico. Con tutti i passaggi fondamentali per riuscire al meglio in questa spettacolare preparazione.

Ore 9.30-12.30

Info e contatti

La Scuola de La Cucina Italiana è in piazza Aspromonte 15 20131 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 0249748004

www.scuolacucinaitaliana.it Seguici su:

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile: Maria Vittoria Dalla Cia. Copyright © 2016 per La Cucina Italiana S.r.l. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Cucina Italiana S.r.l. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 23255. Tutti i diritti riservati. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cm. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 7924 del 09-02-2015

I nostri partner

RINGRAZIAMO LE AZIENDE CHE *HANNO COLLABORATO* ALLA REALIZZAZIONE DEI NOSTRI SERVIZI. PER MAGGIORI INFORMAZIONI SUI PRODOTTI UTILIZZATI NELLE FOTOGRAFIE: **WWW.LACUCINAITALIANA.IT**

Adriana Vaccarino adrvaccarino@libero.it
Alessi www.alessi.com, www.alessilovesitaly.com
Anne Black www.anneblack.com
ASA Selection www.merito.it
Belnotes www.belnotes.it
Berlucchi www.berlucchi.it
Berndes www.berndesitalia.com
Birra Moretti www.birramoretti.it
Bisol www.bisol.it
Bora www.bora.com
Bormioli Rocco shop.bormiolirocco.com
Braun www.braun.com
Caffè Vergnano www.caffevergnano.com
Cecchi www.cecchi.net
Ciù Ciù www.ciuciuvini.it
Cooperativa Ceramica d'Imola www.imolaceramica.com/it
Così Com'è www.cosicome.eu
Electrolux www.electrolux.it
Fazzini www.fazzinihome.it
Frigo2000 www.frigo2000.it
Friultrota www.friultrota.com
Giove Lab www.cargocollective.com/giovelab
H&H-Pengo www.pengospa.it
Ikea www.ikea.com/it
IVV www.ivvshop.it
Jars Ceramistes www.jarsceramistes.com
Ken Scott www.kenscott.it
Kenwood www.kenwood.it
Kikkoman www.kikkoman.it
Kitchenaid www.kitchenaid.it
Lancôme www.lancome.it
Le Naturelle www.lenaturelle.it
Le Vigne di Alice www.levignedialice.it
Lineasette www.lineasette.eu
Mauviel 1830 www.mauviel.it
Microplane home.microplaneintl.com
Miele www.miele.it
Mielizia mielizia.com
Mila www.mila.it
Moncaro www.moncaro.com
Moneta www.moneta.it
Neff www.neff.it
Nericata www.nericata.it
Paderno www.paderno.it
Podere Prospero www.zenato.it
Risoli www.risoli.com
Ruffino www.ruffino.com
Sagaform distr. da Schönhuber www.schoenhuber.com
Samsung www.samsung.com
Santa Cristina www.santacristina.wine www.antinori.it
Santa Margherita Gruppo Vinicolo www.santamargherita.com
Schär www.schaer.com
Silikomart www.silikomart.com
Smeg www.smeg.it
Society by Limonta www.societylimonta.com
Stuffer www.stuffer.it
Termozeta www.termozeta.com
Tescoma www.tescomaonline.com
Virginia Casa www.virginiacasa.it
WMF www.wmf.com
Zwilling J. A. Henckels www2.zwilling.com

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n. 199.133.199***, oppure inviare un **fax al n. 199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.
** il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

Subscription rates abroad Subscription orders and payments from Foreign countries must be addressed to our worldwide subscription Distributor: **Press-di S.r.l. c/o CMP Brescia, via Dalmazia 13 - 25197 Brescia (Italy)**. Subscribers can pay through Credit Card (American Express, Visa, Mastercard) or by cheque payable to Press-di S.r.l. Orders without payment will be refused. For further information, please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39.02.86882869. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
L'UOMO VOGUE	10	€ 71,00	€ 112,00
VOGUE ACCESSORY	4	€ 23,00	€ 38,00
VOGUE BAMBINI	6	€ 49,00	€ 70,00
VOGUE SPOSA	4	€ 32,00	€ 49,00
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

Our Magazines are distributed abroad by: Speedimpex (USA, Australia); sole agent for distribution in the rest of the world: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl - Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy - Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 e-mail: info@aie-mag.com

PASTICCIERI DI CASA

TRE IDEE PER DECORARE UNA TORTA
Creme, frutta, salse: ecco come rendere irresistibile una base di pan di Spagna, con poche facili mosse e un risultato di grande effetto

NON PERDETE IL NUMERO DI

maggio

RAVIOLO DI MARE
Noci di capasanta impanate, racchiuse in una sottile sfoglia e accese da una salsa di pomodorini

INIZIARE CON STILE
Raffinati e freschi, gli antipasti di questo mese hanno tutti un piccolo tocco da gourmet

TRASFORMISTA
Il profumato finocchio, da assaporare in consistenze diverse e inaspettate